

UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE

MAURÍCIO CARDILLE

**MODULAÇÃO DE JULGAMENTOS MORAIS E DA
SATISFAÇÃO COM A VIDA APÓS TREINAMENTO DE
MEDITAÇÃO NA COMPAIXÃO**

São Paulo - SP

Março/2019

UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE

MAURÍCIO CARDILLE

**MODULAÇÃO DE JULGAMENTOS MORAIS E DA
SATISFAÇÃO COM A VIDA APÓS TREINAMENTO DE
MEDITAÇÃO NA COMPAIXÃO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Strictu Sensu em Distúrbios do Desenvolvimento da Universidade Presbiteriana Mackenzie, como requisito parcial à obtenção do título Mestre.

ORIENTADOR: Prof. Dr. Paulo Sérgio Boggio

São Paulo - SP

Março/2019

C367m Cardille, Maurício.
Modulação de julgamentos morais e da satisfação com a vida
após treinamento de meditação na compaixão / Maurício Cardille.
110 f. : il. ; 30 cm

Dissertação (Mestrado em Distúrbios do Desenvolvimento) –
Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2019.
Orientador: Paulo Sergio Boggio.
Referências bibliográficas: f. 84-104.

1. Fundamentos morais. 2. Compaixão. 3. Meditação. 4. Bem-
estar. I. Boggio, Paulo Sergio, orientador. II. Título.

CDD 158.12

Bibliotecária Responsável: Andrea Alves de Andrade - CRB 8/9204

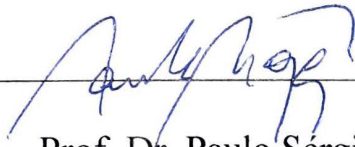
MAURÍCIO CARDILLE

**MODULAÇÃO DE JULGAMENTOS MORAIS E DA
SATISFAÇÃO COM A VIDA APÓS TREINAMENTO DE
MEDITAÇÃO NA COMPAIXÃO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Strictu Sensu em Distúrbios do Desenvolvimento da Universidade Presbiteriana Mackenzie, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre.

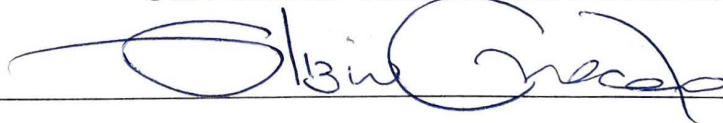
Aprovada em 21 de Fevereiro de 2019

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Paulo Sérgio Boggio

Universidade Presbiteriana Mackenzie



Prof. Dr. Elizeu Coutinho de Macedo

Universidade Presbiteriana Mackenzie



Prof.ª Dr.ª Patrícia Renovato Tobo

Natura Inovação e Tecnologia de Produtos

Apoio:



Geshe Lobsang Tenzin Negi, PhD



Lama Rinchen Khyenrab Thupten Nyima

(aka Carlos Henrique A. de Souza)



Dedico este trabalho ao único, cujo nome é SENHOR, SENHOR, Deus compassivo, clemente e longânimo e grande em misericórdia e fidelidade; que guarda a misericórdia por mil gerações, que perdoa a iniquidade, a transgressão e o pecado, ainda que não inocenta o culpado, e visita a iniquidade dos pais nos filhos, até a terceira e quarta geração! (Êxodo 34.6-7)

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Trino Deus – Pai, Filho e Espírito Santo, o único que é perfeitamente justo e compassivo e dá plenas condições para que a satisfação com a vida seja vivenciada, pois da mesma forma foi somente Ele quem me deu todas condições para a conclusão desta pesquisa.

Agradeço a minha esposa – Ivania Zeferino Cardille – e minha filha - Julia Zeferino Cardille – que muito sofreram, abdicando da minha atenção e companhia, mas sempre incentivando e apoiando a conclusão de mais esta missão!

Agradeço a minha mãe – Dione – e meu saudoso pai – Claudio – com quem tive as primeiras e mais profundas lições sobre compaixão e justiça, em suas labutas diárias, visando promover a satisfação da vida da sua família.

Agradeço à Igreja Presbiteriana do Brasil, minha escola de compaixão e justiça desde 1993 e onde mais sou servido do que sirvo na carreira que tem a bem-aventurança garantida por Cristo Jesus! Instituição a quem devo grande parte do patrocínio da minha formação acadêmica e espiritual, incluindo o curso onde esta dissertação foi produzida.

Agradeço especialmente aos irmãos da Igreja Presbiteriana em São Mateus que piedosamente tem garantido meu sustento e da minha família, admitindo a minha dedicação de tempo no desenvolvimento destes estudos e pesquisa.

Agradeço a paciência e instrução dedicada pelo meu querido orientador – Prof. Dr. Paulo Sergio Boggio que, não apenas me tratou com extrema compaixão diante do novíssimo campo de pesquisa onde eu era absolutamente ignorante, mas sempre promoveu justiça com todos componentes do Laboratório de Neurociências da Universidade Presbiteriana Mackenzie, de modo a não admitir menos do que a excelência nos estudos e pesquisas em que atua como verdadeiro inspirador e incentivador.

Agradeço as preciosas lições e colaborações de dois verdadeiros mestres, a saber: Lama Rinchen Khyenrab Thupten Nyima que viabilizou a mim e aos participantes da pesquisa o aprendizado do CBCT- Cognitively-Based Compassion Training, além da autorização de uso do protocolo junto à Emory University e do Prof.

Ms. Lucas Murrins Marques, sempre gentil em compartilhar seus conhecimentos e experiência em pesquisa.

Agradeço a todos docentes, discentes e funcionários da Universidade Presbiteriana Mackenzie, principalmente aqueles participaram diretamente no desenvolvimento deste curso de pós-graduação e pesquisa. Pois, são imensuráveis as participações e contribuições que viabilizaram estes passos iniciais neste caminho infinito de conhecimento da compaixão, dos julgamentos morais e da satisfação com a vida.

“Compassivo e justo é o SENHOR; o nosso Deus é misericordioso!”

(Salmo 116.5)

RESUMO

Os julgamentos morais e a compaixão são objetos de constantes pesquisas, em várias épocas, nas mais diversas e amplas áreas do conhecimento. Baseado na existência de diferentes matrizes morais, que divergem na ênfase de alguns fundamentos morais (justiça, cuidado, fidelidade, respeito, pureza e liberdade), ocorrem muitos conflitos entre pessoas e grupos por causa dessas distinções. Alguns fatores capazes de interferir nos julgamentos morais variam desde elementos fisiológicos, cognitivos, sociais até estados emocionais. A compaixão é uma das emoções com maior potencial promotor de cooperação em atitudes pró-sociais. Ela ocorre em situações em que o sofrimento, físico ou emocional, concentra a atenção e leva a avaliação das possibilidades de atenuar ou eliminar a dor; expressando uma resposta no sentido de minimizar ou extinguir tal sofrimento. Várias pesquisas recentes demonstraram que a capacidade de compaixão pode ser desenvolvida por meio de treinamentos compostos por práticas meditativas. Tais práticas têm o potencial de gerar benefícios no bem-estar, saúde e até na plasticidade neuronal. Além disso, a compaixão apresenta intrinsecamente uma propriedade de julgamento sobre a responsabilidade do indivíduo vulnerável sobre o seu próprio sofrimento e sua prática demonstrou ativação de regiões cerebrais correlatas com as ativadas nas tarefas de julgamento moral. Por isso, avaliamos nesta pesquisa os efeitos de treinamento de compaixão com base cognitiva (CBCT), durante oito semanas, quanto a compaixão, a modulação dos julgamentos morais e a satisfação com a vida. Participaram desta pesquisa adultos saudáveis (n=62) com idades entre 18 e 35 anos. O grupo experimental apresentou diferença significativa com aumento dos índices de compaixão, de satisfação com a vida e no fundamento moral da lealdade. Também houve diferença significativa demonstrando maior tolerância com comportamentos ditatoriais ou abusivos sobre a liberdade de opiniões ou tomadas de decisões. Esses resultados são semelhantes a outros estudos que avaliam o efeito desses treinamentos sobre o bem-estar e a capacidade compassiva e inspiram outras pesquisas sobre seus impactos sobre os julgamentos morais.

PALAVRAS-CHAVE: Fundamentos Morais; Compaixão; Meditação; Bem-Estar

ABSTRACT

Moral judgments and compassion are objects of constant research, at various times, in the most diverse and wide areas of knowledge. Based on the existence of different moral matrices, which diverge in the emphasis of some moral foundations (justice, care, fidelity, respect, purity and liberty), there are many conflicts between people and groups because of these distinctions. Some factors capable of interfering in moral judgments vary from physiological, cognitive, social elements to emotional states. Compassion is one of the emotions with the greatest potential promoter of cooperation in prosocial attitudes. It occurs in situations where suffering, physical or emotional, concentrates attention and leads to an assessment of the possibilities of mitigating or eliminating pain; expressing a response in order to minimize or extinguish such suffering. Several recent researches has shown that the capacity for compassion can be developed through meditative practices. Such practices have the potential to generate benefits in well-being, health and even neuronal plasticity. In addition, compassion has intrinsically presents a property of judgment about the responsibility of the vulnerable individual over their own suffering and their practice has demonstrated activation of brain regions correlated with those activated in the tasks of moral judgment. Therefore, we evaluated the effects of cognitive-based compassion training (CBCT) for eight weeks on compassion, modulation of moral judgments, and satisfaction with life. This study included healthy adults ($n = 62$), aged between 18 and 35 years. The experimental group presented a significant difference with increased indices of compassion, satisfaction with life and the moral foundation of loyalty. There was also a significant difference demonstrating greater tolerance for dictatorial or abusive behavior on freedom of opinion or decision making. These results are similar those of other studies that evaluate the effect of these trainings on well-being and compassionate capacity and inspire further research on their impact on moral judgments.

KEYWORDS: Moral Foudations; Compassion; Meditation; Well-Being

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Fluxograma das atividades desempenhadas nesta pesquisa.....	52
Figura 2: Gráfico de níveis de compaixão (CS-P), observados antes após a intervenção. Intervalo de confiança de 95%. Valor de F e <i>p</i> decorrentes de ANOVA.....	65
Figura 3: Gráfico da variação níveis de compaixão (CS-P) e seus componentes, observados antes após a intervenção, dos grupos CTRL-Controle e CBCT-Experimental.....	66
Figura 4: Gráfico de Avaliação de Julgamentos Morais, observados antes após a intervenção. Intervalo de confiança de 95%. Valor de F e <i>p</i> decorrentes de ANOVA.....	69
Figura 5: Gráfico de níveis de Satisfação com a Vida (ESV), observados antes após a intervenção. Intervalo de confiança de 95%. Valor de F e <i>p</i> decorrentes de ANOVA.....	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Tabela comparativa das características entre compaixão e aflição empática.....	29
Tabela 2 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das escalas. Os valores de F e o nível de significância (p) representam os resultados obtidos através de ANOVA realizada.....	64
Tabela 3 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das sub-escalas e escala da compaixão.....	66
Tabela 4 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das sub-escalas e escala da compaixão com distinção entre homens e mulheres.	67
Tabela 5 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das escalas dos fundamentos morais avaliados.	69
Tabela 6 – Tabela representativa das correlações encontradas entre as variações dos valores dos fundamentos morais com a compaixão aferida na escala CS-P.	70

LISTA DE ABREVIATURAS

BAI – Inventário de Ansiedade de Beck

BDI – Inventário de Depressão de Beck

CBCT – Cognitively-Based Compassion Training

CS-P – Compassion Scale of Pommier

TCLE – Termo de Consentimento Livre Esclarecido

ESV – Escala de Satisfação com Vida

SWLS - Satisfaction With Life Scale

SUMARIO

1 - INTRODUÇÃO.....	17
2 - REFERENCIAL TEÓRICO.....	20
2.1 – Intervenções Baseadas em Compaixão.....	20
2.2 – Compaixão.....	23
2.2.1 – Distinção entre Compaixão e Empatia.....	26
2.3 – Satisfação com a Vida.....	30
2.4 - Julgamentos Morais.....	35
2.4.1 – Teoria dos Fundamentos Morais.....	39
2.4.2 – Exposição dos Fundamentos Morais.....	42
2.5 – Correlação entre Compaixão e Julgamentos Morais.....	44
3 - OBJETIVOS.....	48
3.1 - Objetivo Geral.....	48
3.2 - Objetivos Específicos.....	48
4 - JUSTIFICATIVAS E HIPOTHESES.....	49
5 - METODO.....	54
5.1 - Local.....	55
5.2 - Aspectos Éticos.....	55
5.3 - Participantes.....	55
5.4 – Escalas e Questionários.....	56
5.5 - Instrumentos.....	58
5.6 - Tarefas Experimentais.....	59
5.6.1- Treinamento de Compaixão Baseado Cognitivamente (CBCT).....	59

5.7 - Aquisição, Processamento e Análise dos Dados.....	63
6 – ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	64
7 – RESULTADOS.....	65
7.1 – Resultados da Caracterização da Amostra.....	65
7.2 – Resultados da Escala da Compaixão.....	66
7.3 – Resultados dos Fundamentos Morais.....	70
7.4 – Resultados de Satisfação com a Vida.....	73
8 – DISCUSSÃO.....	74
8.1 – Efeitos do CBCT na Compaixão.....	75
8.2 – Efeitos do CBCT sobre a Satisfação com a Vida.....	77
8.3 – Efeitos do CBCT sobre os Fundamentos Morais.....	79
8.4 – Limitações do Estudo e Pesquisas Futuras.....	81
9 - CONCLUSÃO.....	84
10 - REFERENCIAS.....	86
ANEXO I	107
ANEXO II	109
ANEXO III	110
ANEXO IV	112

1-INTRODUÇÃO

Os julgamentos morais e a compaixão são objetos de constantes pesquisas, em várias épocas, nas mais diversas áreas do conhecimento como: filosofia, psicologia e neurociências. Por também serem temas centrais em praticamente todas as religiões, baseado no texto da Bíblia Sagrada (BIBLIA; 1993), a qual é uma das bases da moralidade ocidental (HAIDT; 2012) afirmamos que: o discernimento entre o bem e o mal foi um dos primeiros objetos de pesquisa da humanidade (Gênesis 2.16-17 e 3.5-6) e que o amor se resume no domínio de fundamentos morais (Mateus 22.35-40; Romanos 13. 8-10; Gálatas 5.14).

O estudo da moralidade ocupou importantes filósofos (ARISTÓTELES; 1999/330 a.C.) e psicólogos (DARWIN, 1871; JAMES, 1890) que buscaram compreender sua composição e implicações nos comportamentos sociais (GUGLIELMO;2015). Para Charles Darwin, a solidariedade era compreendida como promotora dos sistemas de justiça das comunidades. Atualmente, o estudo dos julgamentos morais, seguem como alvo de inúmeras pesquisas que visam desde a solução de problemas éticos (GALLIGAN, 1982; SLOTE, 2006; GOVRIN, 2014) e de repercussão na política e economia (HAIDT, 2012); enquanto estudos da meditação na compaixão são feitos sobre o impacto no bem-estar humano (FREDRICKSON et. al.; 2013) incluindo implicações fisiológicas (PACE et al; 2009; 2012).

De um modo mais específico, a psicologia moral e a neurociência têm se debruçado sobre as relações entre o funcionamento das diversas estruturas cerebrais e o comportamento humano. Nesse sentido, como no emblemático caso da lesão no córtex pré-frontal ventromedial (VMPFC) de Phineas Gage (1823-1861), ocorreram inúmeras pesquisas científicas buscando compreender as relações do mapeamento cerebral com o comportamento humano. Inicialmente essas pesquisas se concentravam em compreender o efeito comportamental de lesões nas diversas regiões cerebrais e buscar as causas de patologias como as psicopatias e outras sociopatias como, por exemplo, o transtorno de personalidade antissocial (DAMASIO et al.; 1994).

Mais recentemente, essas áreas também têm buscado melhor compreensão dos julgamentos morais e das emoções, bem como das suas eventuais inter-relações. A questão dos julgamentos morais foi considerada por alguns pesquisadores (PIAGET; 1965; KOHLBERG, 1968; 1969 & 1971), sob o ponto de vista racionalista, pois entendiam que as avaliações morais são resultantes de valores e conhecimentos adquiridos exclusivamente de fontes exteriores, como as relações sociais e culturais, de modo cognitivo. (HAIDT; 2012)

Outras abordagens, consideram até a questão dos julgamentos morais resultantes de uma capacidade inata que capacitava um comportamento moral padronizado na humanidade, independentemente de variações sociais ou culturais. Existe ainda uma terceira possibilidade sendo considerada, denominada intuicionista, que advoga a tese que os julgamentos morais são predominantemente e prioritariamente de modo intuitivo para posteriormente se buscar uma justificativa racional para a decisão, visando explicar a escolha moral (VAN BAVEL, PACKER, HAAS, CUNNINGHAM; 2012; HAIDT; 2012 & GREEN; 2013).

Dependendo de qual desses três pontos de vistas forem considerados, os julgamentos morais poderão ou não ser influenciados por estados emocionais, os quais são constituídos basicamente por quatro componentes, a saber: situação, atenção, avaliação e resposta.

Uma das emoções muito relacionada com julgamentos morais é a compaixão. As situações de sofrimento físico ou emocional normalmente captura a atenção das pessoas. Quase que automaticamente, quem se depara com tal situação, avalia as causas e efeitos daquela situação, bem como as suas capacidades e possibilidades para atenuar ou eliminar tal sofrimento, de modo que a resposta final dessa emoção é a ação no sentido de aplacar aquela forma de dor.

Muitas vezes o sofrimento é promovido através de danos físico, injustiças, desigualdades, trapaças, infidelidades, desrespeito ou rebeliões, contaminações e privações de liberdade. Esses são meios tanto de promoção de sofrimentos individuais quanto de problemas e conflitos em contextos coletivos das mais variadas proporções. O oposto desses fatores (justa retribuição, cuidado, fidelidade, respeito, pureza e liberdade) é apresentado como fundamentos das matrizes morais de praticamente todas as culturas. Porém, com divergências entre as ênfases desses fundamentos em grupos

distintos como os que são politicamente classificados como conservadores e liberais. (HAIDT; 2012).

Sendo a compaixão uma emoção de forte atuação pro-social, esta pesquisa teve como objetivo principal verificar se um treinamento, baseado em meditação na compaixão, com a média duração de 8 semanas, teve a capacidade de modular os julgamentos morais e a satisfação com a vida, além da disposição compassiva de seus participantes.

Trata-se de uma hipótese que não possui pesquisa recente publicada, principalmente usando o protocolo CBCT como variável independente no grupo experimental, propiciando a avaliação dos efeitos dessa intervenção sobre a compaixão, sobre os fundamentos dos julgamentos morais e sobre a autopercepção de satisfação com a vida.

Esta pesquisa utilizou a intervenção seguindo o protocolo do CBCT - Cognitively-Based Compassion Training - (PACE et al.; 2008; PACE et al.; 2009; REDDY et al.; 2012; PACE et al.; 2012; DESBORDES et al; 2012 & PACE et al.; 2012) em um grupo experimental de participantes que, por oito semanas, receberam uma aulas semanais de 2 horas sobre cada um dos 6 módulos que compõe o treinamento, além de fazerem nesse período exercícios diários, guiados por áudios com instruções para práticas de meditação de 12 até 15 minutos de duração.

Além do grupo experimental, a pesquisa contou com um segundo grupo de participantes, o qual não foi submetido ao programa de treinamento CBCT e suas práticas diárias de meditação; ficando em espera de oito semanas, no mesmo momento em que o grupo experimental era treinado, antes da avaliação final dos dois grupos.

Os dois grupos de participantes responderam, antes e após o período de treinamento de CBCT:

- a) Quarenta-duas vinhetas morais, extraídas das MFVs – “Moral Foundations Vignettes” (CLIFFORD et al., 2015),
- b) A ESV - Escala de Satisfação com a Vida (DIENER et al., 1985) e
- c) CS-P – Compassion Scale de Pommier.

Deste modo, os dois grupos, com e sem a intervenção do treinamento CBCT, tiveram os dados destas três variáveis dependentes coletados antes e após o período de 8 semanas, quando ocorreu o desenvolvimento do protocolo, propiciando a avaliação do efeito do treinamento e do tempo em que a pesquisa foi desenvolvida, atingindo o objetivo deste estudo.

2 - REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 – Intervenções baseadas em Compaixão

Daniel Batson (BATSON; 1995) demonstrou que pessoas mais compassivas tem maior disposição para ajudar. Isso levou a considerar que essa capacidade não é específica de uma pessoa ou contexto, mas pode ser potencializada mediante treinamento. Atualmente as pesquisas têm utilizado de treinamentos de compaixão, utilizando meditação, e tem verificado que a maior quantidade de tempo de nesses treinamentos está relacionada com aumento do comportamento de ajuda e desta de modo altruísta puro, a qual não está baseada em reciprocidade, de modo que a motivação pro social é aumentada.(SINGER & KLIMECKI; 2014).

Mais recentemente, meta-análise de KIRBY, TELLEGEN & STEINDL, 2017 identificou pesquisas que aplicaram seis distintas intervenções – padrão ouro – baseadas em compaixão, a saber: a) Terapia Focalizada em Compaixão (CFT; GILBERT; 2014), b) Consciente Autocompaixão (MSC; NEFF & GERMER; 2013), c) Treinamento de Cultivo de Compaixão (CCT; Centro de Competência e Altruísmo Pesquisa e Educação; 2015; JAZAIERI et al.;2013; JAZAIERI et al.;2014); d) Treinamento de Compaixão Baseado em Cognição (CBCT; PACE et al.; 2008; PACE et al.; 2009; REDDY et al.; 2012; PACE et al.; 2012; DESBORDES et al; 2012 & PACE et al.; 2012), e) Cultivando Balanço Emocional Balance (CEB, KEMENY et al., 2012) e Loving Kindness Meditation (LKM, FREDRICKSON et al.; 2008; GRASER, & STANGIER; 2018) e f) Meditações de Compaixão (CM, por exemplo, WALLMARK, SAFARZADEH, DAUKANTAITE, & MADDUX, 2013).

Basicamente, todas essas intervenções são seculares em sua concepção, sem incluir componentes religiosos em sua aplicação. Todavia, foram desenvolvidas a partir de tradições budistas tibetanas (SANTIDEVA, 1997; DALAI LAMA, 2001; WALLACE, 2001; JINPA, 2005 e 2010; SALZBERG 1995 e 2002).

Tratam-se de treinamentos desenvolvidos com aulas (1-2 h/semana) ao longo de seis até doze semanas, além de exercícios práticos diários (20 min/dia). Esses treinamentos são desenvolvidos através de programação e conteúdo semelhante ao do CBCT, cujo histórico e conteúdo são detalhados nos instrumentos desta pesquisa.

Apesar dessa forma extensa de treinamento, variando entre 8 e 10 semanas com até 20 minutos de prática diária ao longo do curso; existe evidências (LEIBERG, KLIMECKI & SINGER; 2011) de que um treinamento de compaixão, durando apenas 6 horas em um único dia, promove aumento do comportamento pró-social em relação a estranhos.

A relevância de treinamentos baseados em meditação da compaixão foi evidenciada na distinção de plasticidade neural entre meditadores de longo prazo (prática superior a 10 mil horas) e meditadores iniciantes que receberam um treinamento de menor (8-10 semanas) duração (SINGER & KLIMECKI; 2014). Os resultados disso são apresentados (LUTZ et al.; 2008) demonstram que praticantes de meditação e novatos tem respostas neuronais [(amígdala, junção temporo-parietal (TPJ) e sulco temporal posterior direito superior (pSTS)] diferentes quando expostos à vários sons de pessoas. Quando esses sons caracterizavam o sofrimento de uma pessoa, a diferença nas respostas neuronais era ainda mais distinta, indicando alteração na plasticidade neuronal entre os praticantes e os novatos em práticas de meditação.

Essas diferenças, entre novatos e praticantes de meditação, ocorrem tanto nas áreas quanto na proporção das áreas neuronais ativadas e em repouso diante de sons diversos que indicam o sofrimento de uma pessoa.

Outro estudo de imagem, comparando treinamento de memória com treinamento de compaixão: demonstrou que o ultimo aumentou o efeito positivo de uma rede neural geralmente relacionada com emoções positivas, conforme demonstra (SINGER & KLIMECKI; 2014; KLIMECKI et al; 2014):

Esse estudo, além de reforçar a diferença psicológica e neurológica entre empatia e compaixão, destaca que os efeitos na saúde também são distintos. Pois a aflição empática repercute em reações negativas, ao passo que a compaixão tanto reage com orientação pró-social quanto aumenta afeto positivo e resiliência, o que promove melhores condições para transpor situações estressantes. (SINGER & KLIMECKI; 2014)

Apesar do consenso de que a compaixão tem o potencial de aperfeiçoamento das capacidades pró-sociais (BANKARD, 2015), o qual pode ser desenvolvido através de treinamentos e que foram aplicados demonstrando redutores de indicadores de stress, como índices de hormônios inflamatórios como cortisol e interleucina 6 (IL-6) (PACE et al; 2008; 2009 e 2012), e aumento de outros indicadores de bem-estar (FREDRIKSON; 2013); não existem evidências de que semelhantes treinamentos resultam na alteração dos julgamentos morais.

Existem evidências de que emoções básicas como o nojo tem relação direta em aumentar a avaliação de situações como moralmente erradas (ESKINE, KACINIK, & PRINZ; 2011; WHEATLEY & HAIDT; 2005; SCHNALL et al.;2008). Todavia, não foram localizados estudos recentes avaliando a correlação entre outras emoções com o julgamento moral, assim como também não se verificou estudos avaliando o efeito dos treinamentos de compaixão nos julgamentos morais.

Além dessa situação os modelos de julgamentos morais expostos por Jonathan Haidt e Joshua Green, os quais argumentam a influência emocional nos julgamentos morais, apesar de contarem com vários resultados corroborando com suas fundamentações teóricas: tiveram a ordem das ocorrências emocionais questionada (HUEBNER, DWYER & HAUSER; 2009).

Por essas razões, promovemos este estudo avaliando os julgamentos morais, em seus diversos fundamentos (justiça, cuidado, fidelidade, respeito, pureza e liberdade) tanto para contribuir cientificamente com maiores informações sobre as teorias expostas acima, quantos para avaliar o potencial de outros resultados pró-sociais e de bem-estar através da promoção da compaixão e de potenciais aperfeiçoamentos na execução de julgamentos morais.

2.2 - Compaixão

A compaixão, nos últimos 20 anos, é alvo de um número crescente de pesquisas que, conforme KIRBY, TELLEGEN & STEINDL, 2017: abrange desde o interesse religioso até as pesquisas científicas sobre uma série de benefícios e associações positivas dela para a saúde fisiológica, saúde mental e regulação emocional, além de estudos de intervenção que demonstram benefícios para o bem-estar e relações sociais.

Tal é a relevância deste tema que ocupou desde filósofos como Aristóteles que, em sua obra *Retórica*, a definiu como seu antecedente primário o termo grego *ελεος* (*eleos*), cuja tradução adotada é associada a compaixão e misericórdia. (SOUZA & FIGUEIREDO, 2010), relacionada ao sofrimento grave de outros tais como a morte, experiências de agressão corporal ou enfermidade, idade avançada, falta de comida ou de amigos, fraqueza física, desfiguração ou imobilidade (NUSSBAUM, 1996). Trata-se de um conceito atual e geral, demonstrado em pesquisa onde os participantes foram solicitados a descrever uma experiência recente de piedade e as situações mais frequentemente mencionadas foram: indivíduos que sofrem de deficiência, vitimização por circunstâncias ambientais como a pobreza e eventos catastróficos. (WEINER et al., 1982 citado em GOETZ, KELTNER & SIMON-THOMAS, 2010).

Uma síntese do conceito de compaixão, do ponto de vista cristão, é assim transcrita (NOUWEN, McNEIL & MORRISO; 1982 citado em BANKARD; 2015):

“A palavra compaixão é derivada das palavras latinas *pati* e *cum*, que juntas significa "sofrer com". A compaixão nos pede para ir aonde dói, entrar em lugares de dor, para compartilhar de quebrantamento, medo, confusão e angústia. A compaixão nos desafia a gritar com aqueles que estão na miséria, a chorar com aqueles que estão sozinhos, a chorar com aqueles em lágrimas ... Compaixão significa imersão total na condição de ser.”

Na presente pesquisa, consideramos a compaixão como uma das várias emoções que são definidas como respostas adaptativas do corpo humano (MYERS, 2010). Essas respostas ocorrem através da combinação de componentes fisiológicos e cognitivos, cuja ordem é alvo de discussões desde a teoria de James-Lang, por volta de 1890, passando pela teoria de Cannon-Bard, até a teoria dos dois fatores postulada por Stanley

Schachter e Jeroneme Singer afirmando em 1962 que as emoções básicas (felicidade, tristeza, medo, raiva e nojo) são um produto de conjunto fisiológico e cognitivo.

Sendo as emoções um produto de estímulos externos e internos, elas ocorrem quando o indivíduo se depara com uma situação que seja significativa, a qual implica em respostas comportamentais, fisiológicas e até subjetivas (GROSS; 2015). Ele expõe essa teoria denominando-a de *modal model*, demonstrando pontos consensuais das definições de vários estudiosos sobre a emoção e que concordam que ela é essencialmente composta dos seguintes elementos: situação, atenção, avaliação e resposta. Sendo esses, os quatro elementos indispensáveis para a ocorrência de qualquer tipo de emoção; será a atuação ou alteração sobre algum deles que tem o potencial de alteração do estado emocional. Neste sentido, a compaixão surge diante das *situações* de sofrimento alheio, as quais atraem a *atenção* sobre o foco da dor e segue para a *avaliação* da causa do sofrimento e dos recursos disponíveis para atenuação ou eliminação do sofrimento, quando ocorre a *resposta* no sentido oposto ao da promoção da dor ou desconforto junto com o prazer ou satisfação concomitantes com dessa resposta e resultados. (GOETZ, KELTNER & SIMON-THOMAS, 2010; STRAUSS et al., 2016).

Considerando a complexidade e abrangência das definições das emoções, o que recentemente foi demonstrado que podem ser agrupadas em até vinte-sete campos semânticos (COWEN&KELTNER,2017), é necessária uma clara distinção da compaixão em relação a outras emoções semelhantes. A primeira distinção que adotamos é de que compaixão e empatia não são sinônimos de uma mesma expressão emocional (KLIMECKI et al. 2014), embora exista na literatura referências de compaixão até como simpatia (SHIOTA, KELTNER & JONH, 2004). Essa distinção entre compaixão e empatia será exposta mais detalhadamente em um tópico exclusivo na sequência.

Também consideramos a compaixão como uma emoção distinta da tristeza ou amor, embora ela possa ser catalisadora desse último promovendo novas relações sociais, mas definitivamente não é necessariamente precedida ou acompanhada por este (GOETZ, KELTNER & SIMON-THOMAS, 2010).

Assim, compreendemos que a compaixão é definida como uma emoção cuja função principal é cooperar com os mais fracos ou que sofrem (GOETZ, KELTNER &

SIMON-THOMAS, 2010). Nesse sentido, admite-se que a compaixão ocorre em situações onde perdas pessoais ou privações sociais, até com prejuízos no corpo, são percebidas em alguém (IMMORDINO-YANG et al., 2009), ou seja: trata-se da reação despertada diante da vulnerabilidade, desamparo, crueldade e angústia de alguém (SHIOTA, KELTNER & JONH, 2004).

De um modo, mais atual e objetivo concordamos com a definição sintética de que a compaixão é composta pelos seguintes fatores:

- “1) Reconhecer o sofrimento;
- 2) Compreender a universalidade do sofrimento na experiência humana;
- 3) Sentir empatia pela pessoa que sofre e se unir com a angústia (ressonância emocional);
- 4) Tolerar sentimentos incômodos despertados em resposta à pessoa que sofre (por exemplo, angústia, raiva, medo), permanecendo assim aberto para e aceitando a pessoa sofrendo; e
- 5) Motivação para agir e ação para aliviar o sofrimento.” (STRAUSS et al., 2016)

A compaixão também é considerada uma das emoções complexas ou positivas (SHIOTA, KELTNER & JONH, 2004). Ela é complexa, pois é distinta das emoções básicas (alegria, tristeza, medo, nojo, surpresa e raiva). Quanto a sua caracterização como emoção positiva ocorre pelo aspecto de prazer e satisfação alcançado pelo seu resultado na contribuição da atenuação ou eliminação da dor ou sofrimento. Um dos aspectos complexos dessa emoção é que ela pode variar em função de características da pessoa que sofre como: grau de parentescos, grau de proximidade, grau de capacidade de resistir e superar o sofrimento e grau de responsabilidade ou de merecimento pela causa do sofrimento (GOETZ, et al., 2010). Existe inclusive dados que demonstram que tal variação pode ser percebida em diferentes grupos sociais, onde os menos favorecidos apresentam evidências mais acentuadas da disposição para a compaixão. (STELLAR, MANZO, KRAUS, & KELTNER; 2012)

Além dessas características, a compaixão tem especificidades claramente identificadas em expressões faciais, vocalização, postura e comportamento tátil. Recentemente ocorreu a sugestão de transmissão da compaixão pelo tom de voz e toque,

inclusive com sugestão de mais eficácia através do toque, o qual a literatura indica que reduz o sofrimento. (GOETZ, KELTNER & SIMON-THOMAS, 2010).

Quanto ao sistema nervoso autônomo, enquanto ocorre a aceleração cardíaca em situações que induzem sofrimento, a compaixão está caracterizada por desaceleração da frequência cardíaca, o qual ocorre associado com o sustento da atenção externa. Todavia, ainda não havia uma avaliação sobre a distinção dos marcadores autonômicos associados com a desaceleração da frequência cardíaca de compaixão, frequência cardíaca variabilidade, redução da condutância da pele diferindo das associadas à tristeza e ao amor. Portanto, seguem como aspectos que demandam pesquisas adicionais.

Em relação ao critério de valência e intensidade, a compaixão tanto está enquadrada em critérios negativamente valenciados, como os das angustias, quanto com emoções positivas como o amor e a gratidão. (GOETZ, KELTNER & SIMON-THOMAS, 2010).

Culturalmente a compaixão é uma emoção verificada e em análise com pesquisas feitas compostas por participantes em mais de 54 países, com algumas variações significativas e convergências bastante interessantes (GOETZ, KELTNER & SIMON-THOMAS, 2010). Deste modo, a compaixão é um componente estrutural tanto de sociedades quanto de religiões e tradições éticas desde o oriente até o ocidente, incluindo em seu funcionamento um componente moral inerente.

2.2.1 – Distinção entre Compaixão e Empatia

Por vezes, as terminologias da compaixão e da empatia são confundidas e até consideradas como sinônimas. Todavia, pesquisas de neuroimagem demonstram que tal distinção não é apenas semântica, mas inclui diferença de funcionamento neuronal quando cada uma dessas emoções é provocada.

As ativações neurais identificadas com as ocorrências da compaixão, são uma área que demanda uma quantidade maior de estudos, principalmente para distinção desta emoção em relações àquelas que são semelhantes como empatia, angustia, tristeza e amor. Todavia, vale mencionar que estudos (GOETZ et al., 2010) relacionam a

compaixão com ativação da amígdala, do córtex cingulado anterior (ACC), do córtex frontal inferior (IFC), do córtex temporal parietal (TPC), do córtex cingulado posterior (PCC), da insula anterior (AI) e do polo temporal. Também existem a demonstração da ativação de áreas relacionadas com sistema de recompensa dopaminérgica como a área tegmental ventral (VTA), substância negra (SN) e estriado ventral (VS).

Semelhante mapeamento encontra-se em outra pesquisa (IMMORDINO-YANG, MCCOLL, DAMASIO & DAMASIO; 2009), a qual identificou distinção entre as ativações neuronais em quatro situações semelhantes, a saber: admiração pela virtude e pela habilidade comparadas com compaixão diante de sofrimento social ou psicológico e diante do sofrimento físico.

Além de exposições como estas, existe a análise da distinção desses correlatos ativados comparando as ativações neuronais relacionadas com a empatia e compaixão. (KLIMECKI, LEIBERG, RICARD & SINGER; 2014), onde as ativações neuronais relacionadas com treinamento de empatia se mostram distintas das implicadas pelo treinamento de compaixão.

Conforme exposto no item 2.1 deste projeto, seguimos a definição (STRAUSS et al., 2016) de compaixão, na qual a empatia é um dos cinco componentes consumidores dessa emoção. Assim, como componente essencial, ela não deve ser confundida com a emoção complexa que contribui para atenuação ou eliminação do sofrimento.

Os seres humanos são uma espécie altamente social. Para coordenação de ações conjuntas e garantia da comunicação é utilizada a linguagem e outras habilidades, de modo a transmitir informações uns para os outros. Dentre essas habilidades sociais está a empatia e a perspectiva de inferir as emoções ou estado mental de outras pessoas. Essa capacidade humana de inferências sobre as crenças, intenções e pensamentos de outras pessoas foi denominado mentalização, teoria da mente ou perspectiva cognitiva. (SINGER & KLIMECKI; 2014).

Distinta dessa mentalização ou teoria da mente existe a “empatia que é a habilidade de entender e compartilhar as emoções dos outros.” (SINGER & LEIBERG, 2009; SINGER & KLIMECKI; 2014). Essas mesmas autoras também distinguem a empatia dos conceitos relacionados como mentalização, contágio emocional, simpatia e preocupação empática.

Por ser a capacidade de entender e compartilhar emoções, tanto pode estar relacionada com emoções de valência positiva (alegria, felicidade, amor, compaixão, etc....) ou negativa (medo, raiva, tristeza, nojo, etc....). Ainda é importante esclarecer que na empatia se sente como alguém está, mas não se confunde a si mesmo com o outro. Quando essa confusão ocorre ou em situações em que essa autodistinção não acontece; trata-se do denominado contágio emocional, evidenciado entre bebês e que é um precursor da empatia (SINGER & KLIMECKI; 2014).

Compartilhar sentimentos dos outros pode ser agradável ou causa de aflição, quando trata-se compartilhar do sofrimento de alguém. Isso é uma constante entre as pessoas, mas principalmente entre profissionais das mais diversas áreas da assistência à saúde. Quando esse efeito de aflição surge diante do sofrimento, ocorre a chamada aflição empática que pode até paralisar aquele que testemunha a situação de sofrimento. Ao passo que, quando esse compartilhamento de sofrimento implica em uma ação de apoio, atenuando ou atuando na causa ou efeito do sofrimento, com forte motivação de promover o bem-estar do sofredor; ocorre aquilo que aqui definimos por compaixão. Assim, é sucinta e clara a definição de que “a aflição empática é sofrer com o outro enquanto a compaixão é sofrer pelo outro” (SINGER & KLIMECKI; 2014).

Essa diferença entre empatia e compaixão é feita em três idiomas distintos do seguinte modo:

“Embora os conceitos de empatia e compaixão existissem por muitos séculos, o seu conhecimento científico o estudo é relativamente jovem. O termo empatia tem suas origens no grego palavra "εμπαθεια" (*empathia*/paixão), que é composto de "εν" (*em/in*) e "παθος" (*pathos*/sentindo-me). O termo empatia foi introduzido na língua inglesa seguindo a noção alemã de 'Einfühlung' (feeling into/ sentindo em ou sentimento em), que originalmente descrevia ressonância com obras de arte e só depois foi usado para descrever a ressonância entre seres humanos. O termo compaixão é derivado das origens latinas 'Com' (com / juntos) e 'pati' (para Sofra); foi introduzido no Língua inglesa através do francês. Apesar de interesse filosófico por empatia e o papel fundamental que a compaixão desempenha na maioria das religiões e ética secular, não foi antes do final do século XX que os pesquisadores de psicologia social e do desenvolvimento começaram a estudar esses fenômenos cientificamente.” (SINGER & KLIMECKI; 2014).

Essa linha de pesquisa psicológica identificou duas formas de resposta empáticas diante do sofrimento: a aflição empática e a compaixão. A primeira caracterizada pela angústia e uma forte aversão e resposta ao sofrimento auto orientada no sentido de proteger-se e retirar-se da situação que promove sentimentos negativos excessivos. Diferentemente, a segunda é composta de um sentimento de preocupação com o sofrimento do outro acompanhado da motivação de ajudar, de modo que essa última é mais associada com uma abordagem pró-social (SINGER & KLIMECKI; 2014):

Tabela 1 – Tabela comparativa de características entre compaixão e aflição empática.

Compaixão	Aflição Empática
Relacionada com os outros	Relacionada consigo
Sentimentos positivos como o amor	Sentimentos negativos como o stress
Boa saúde	Saúde fragilizada, burnout
Aproximação e motivação pró-social	Afastamento e comportamento não social

As pesquisas recentes de neurociências relacionam a empatia principalmente com as regiões da Insula Anterior (AI) e córtex cingulado anterior (ACC), que são úteis para representação de nossos próprios estados afetivos e isso também auxilia a entender o estado afetivo dos outros. (SINGER&LEIBERG, 2009). Isso ocorre tanto quanto é experimentada a dor em si quanto nas situações de testemunho da dor em outra pessoa. Isso é fundamental para a tomada de decisão, reagindo sobre a causa ou efeito do sofrimento alheio, nas situações efetivas de compaixão (LAMM, DECETY, & SINGER; 2011). Além disso, também começou a ser evidenciada a diferença de plasticidade neural subjacente à capacidade humana de empatia e compaixão, (SINGER & KLIMECKI; 2014).

Recente estudo (KLIMECKI, LEIBERG, RICARD & SINGER; 2014) comparou a plasticidade envolvida no treinamento de empatia em relação à relacionada com o treinamento de compaixão. Tratou-se de um estudo longitudinal onde primeiramente foi dado o treinamento empatia aos participantes e se verificou aumento da ativação da insula e do córtex cingulado médio anterior juntamente com aumento de auto relato de afeto negativo. Os mesmos participantes, na sequência, receberam o treinamento de compaixão e diminuíram relatos de afeto negativo e aumentaram o relato

de afeto positivo, além de elevar a ativação de uma rede cerebral incluindo córtex medial orbito frontal e ventral estriado.

Assim, podemos listar algumas conclusões e distinções entre empatia e compaixão:

a) Treinamento de compaixão ou empatia leva à plasticidade diferencial nas redes neurais.

b) Treinamento da Compaixão comparado ao treinamento de memória aumenta as ativações na área tegmental ventral/ substância negra (VTA / SN), córtex orbito frontal medial (mOFC) e corpo estriado, este último globus pallidus (GP) e putâmen.

c) Treinamento de empatia leva ao aumento ativações na ínsula anterior (IA) e córtex cingulado médio anterior (aMCC), enquanto que treinamento de compaixão aumenta as ativações no córtex orbito-frontal medial (mOFC), córtex cingulado anterior subgenual (sgACC) e o estriado ventral / núcleo accumbens (VS, NAcc) (KLIMECKI et al., 2013).

2.3 – Satisfação com a Vida

A Satisfação com a Vida é um dos componentes avaliados em relação ao Bem-Estar Subjetivo, que é uma área de pesquisa extremamente ativa com mais de 170 mil artigos publicados nos últimos 15 anos (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018). O bem-estar subjetivo reflete a avaliação geral da qualidade de vida de uma pessoa, sob a sua própria perspectiva. Portanto, é composta por investigações científicas interdisciplinares de diversos campos como: psicologia, economia, sociologia, filosofia, cinesiologia e demais áreas relacionadas com a saúde (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

Uma definição resumida, adotada nesta pesquisa, sobre a “Satisfação com a Vida” é a de que ela inclui “as avaliações explícitas e conscientes das pessoas sobre as suas vidas, muitas vezes baseadas em fatores que o indivíduo julgue relevantes” (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018; DIENER, EMMONS, LARSEN & GRIFFIN, 1985).

Conforme o próprio termo de bem-estar subjetivo expõe, trata-se de um construto que admite subjetividade, devido às inúmeras variáveis e perspectivas pelas quais o bem-estar seja considerado sob as mais amplas e variadas teorias. Essas variáveis incluem as discussões sobre as definições de bem-estar hedônico, mais relacionado aos prazeres e satisfações causadas por elementos externos, e bem-estar eudaimônico, que tem relação quanto ao sentido da vida ou da existência e motivações nos relacionamentos sociais. Também existem as considerações sobre o quanto os estados e experiências emocionais da pessoa pode afetar e devem ser considerados na avaliação de bem-estar, bem como os modos de auto avaliação comparados com avaliação externa.

Assim, a conceituação do bem-estar subjetivo é composta por duas perspectivas passíveis de avaliação: uma de aspecto mais cognitivo, com avaliações focadas no julgamento, como as avaliações de satisfação com a vida e outra complementar com avaliações mais afetivas obtidas sobre a experiência emocional típica de uma pessoa. (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018). Na presente pesquisa, aplicamos apenas a avaliação da satisfação com a vida, sob o aspecto mais cognitivo, através da Escala de Satisfação com a Vida (DIENER, EMMONS, LARSEN & GRIFFIN, 1985).

Por se tratar de um método que utiliza o auto relato, sofre questionamentos relacionados a fatores circunstanciais com potencial de interferência nos resultados como: memória, clima, humor, ordem das questões, situação no namoro ou casamento. Todavia, esses fatores não se mostraram com tamanhos de efeito significativos, de modo a implicar em riscos para pesquisas que utilizam esta escala. Semelhantemente, existem medidas fisiológicas ou cognitivas distintas do modo de auto relato, porém não são suficientes para substituir este método de avaliação. Por isso, uma meta-análise recente, recomenda a continuidade da utilização desses métodos, bem como a associação de outros, para melhor compreensão e domínio das contribuições e implicações dos vários modos de análise (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

Quanto aos elementos preditores ou correlatos do bem-estar e satisfação com a vida, existem algumas hipóteses intuitivas que seguem sob avaliações em vários estudos, tanto sobre fatores internos, como traços de personalidade, quanto elementos externos exemplificados em condições sociais (Ex.: estado civil, renda, região demográfica, situações culturais ou religiosas, etc...).

A correlação entre estado civil e bem-estar foi afirmada em duas meta-análises (HARING-HIDORE, STOCK, OKUN & WITTER, 1985; WOOD, RODES&WHELAN, 1989). Todavia, pesquisas posteriores demonstraram que tal correlação não é tão alta e que os níveis de satisfação com a vida, em pesquisas longitudinais, são semelhantes antes e após o casamento. Também existe níveis de satisfação entre divorciados, embora não tão altos quantos os melhores níveis dentro do casamento e claramente os níveis declinam concomitantemente com a viuvez (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

Devido forte intuição sobre a relação entre nível de renda e satisfação com vida, existe um número muito alto de pesquisas avaliando essas correlações, de modo que é bastante precisa a evidência de correlação na faixa de 0,15 a 0,25 desses fatores. Porém, também é um elemento que contém muitas variáveis em análise, pois aumentos dramáticos de renda não foram acompanhados de iguais aumentos do nível de satisfação e, muitas vezes, a distribuição mais igualitária de renda reflete mais acentuada satisfação com a vida e bem-estar. Outras variáveis interessantes são que a maior satisfação está relacionada com gastos com pessoas, invés de despesas com coisas e também que as variações entre os de meia idade são mais sensíveis do que sobre os mais jovens ou mais idosos diante variação de renda. (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

Um fator demográfico de forte correlação é religiosidade, de modo que em várias situações os indivíduos com maior frequência prática religiosa apresentam maiores índices de satisfação com a vida e bem-estar. Todavia, existem situações onde a maior satisfação com a vida tem relação com maior nível de renda e menor religiosidade. Portanto, trata-se de uma correlação para algumas condições e indivíduos específicos (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018), pois existem diferenças inclusive quando comparadas religiões orientais e cristãs (CHANG; 2009).

Também existem muitas evidências da correlação entre idade e Bem Estar Subjetivo, repetindo em muitas pesquisas de amostragem alta e significativa (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018) a variação em formato de “U”, onde deste o início da idade adulta e por volta de 60-70 anos de idade encontram-se níveis mais altos (BLANCHFLOWER&OSWALD; 2008) do que por volta dos 40 anos de idade, porém com acentuado declínio na velhice (BAIRD, LUCAS & DONNELLAN; 2010) e,

principalmente, perto da morte (GERSTORF, RAM, ROCKE, LINDENBERGER & SMITH; 2008).

Quanto às variações de níveis de educação ou de escolaridade e diferença de sexo, não demonstraram correlações significativas na maioria das pesquisas (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018) em que esses dados foram controlados e confrontados com os índices de bem-estar. Embora, as maiores diferenças sexuais tendem a ser encontradas medidas relacionadas com afetos, em vez de julgamentos cognitivos de satisfação com a vida.

Existe uma demanda de mais pesquisas avaliando as correlações do bem-estar subjetivo com o momento de enfermidades e graves debilidades de saúde. Da mesma forma existem poucos estudos avaliando os impactos das variações culturais nos preditores de bem-estar subjetivo (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018). Todavia, destaca-se que estudos já registraram as diferenças de associações e definições relacionadas com felicidade, por exemplo na literatura oriental comparada com a literatura americana. Pois, enquanto nesta última ocorrem mais figuras de pessoas sorrindo e mais associação de realizações com emoções positivas, nos textos do extremo oriente a menção é com riqueza, harmonia e a dialética entre felicidade e infelicidade (LU, 2001; SCHIMMACK, OISHI & DIENER; 2002; TSAI; LOUIE, CHEN & UCHIDA, 2007). Semelhantemente, foi evidenciada uma distinção qualitativa de afetos positivos nos textos cristãos e budistas (TSAI, MIAO & SEPPALA; 2007; KIM-PRIETO & SEPPALA, 2007), bem como existem uma diferente ênfase de associações sobre Jesus, mesmo entre cristãos americanos e coreanos (OISHI, SEOL, KOO & MIAO, 2011).

De igual modo, a felicidade é definida de modos diferentes em sociedades e épocas distintas. Uma das mais claras distinções é que, enquanto para alguns a felicidade é uma conquista para outros é uma experiência. Existem dados que demonstram distintos resultados de bem-estar subjetivo variando de uma nação para outra, ao ponto de tornar possível a afirmação de que culturas europeias e latinas demonstram maior bem-estar do que culturas confucionistas de regiões do Pacífico, especialmente depois que a renda é levada em conta (DIENER & OISHI; 2004; TOV & DIENER; 2007). Nesse mesmo sentido, a Satisfação com a Vida tem como forte preditor, principalmente em nações individualistas como Estados Unidos e Nova Zelândia, a autoestima. Enquanto que em nações mais coletivistas - como Bangladesh,

Egito e Japão – o apoio emocional e harmonia dos relacionamentos eram preditores da satisfação com a vida (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

A influência do ajuste pessoa-cultura no bem-estar subjetivo é discutida sob, ao menos, dois pontos de vistas principais sendo uma que considera características mais universalmente associáveis e outra que vai reconhecer fatores mais específicos que predizem o bem-estar em diferentes culturas. De um modo geral, existem a consideração sobre a distinção entre pessoas que buscam atingir alvos específicos em detrimento daquelas que priorizam agradar pessoas como parte prioritária de seus objetivos. Isso é exemplificado em pesquisa que evidenciou que japoneses tem maior satisfação, ao longo da vida, ao agradar seus pais, ao passo que americanos priorizam a busca de diversão e prazer (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

As variações do bem-estar subjetivo e da satisfação com a vida se mostram moderadamente estáveis ao longo do tempo, tanto quando considerados intervalos de 5 anos, mesmo em curto prazo (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018). Todavia, existem registros claros dessa variação em longo prazo (FUJITA & DIENER; 2005; LUCAS & DONNELLAN, 2007 e 2012)

Também existem moderadas evidências de que o bem-estar subjetivo pode estar relacionado com fatores hereditários (ROYSAMB, NES & VITTERSO; 2014), inclusive com base em estudos sobre gêmeos criados em famílias distintas, mas demonstrando resultados semelhantes (LYKKEN & TELLEGEN; 1996).

Outras correlações conhecidas são dos traços de personalidade chamados de “Big Five”. Uma meta-análise (STEEL, SCHMIDT & SHULTZ; 2008) mostraram que a extroversão e o neuroticismo tem correlações mais fortes com a satisfação com a vida, enquanto a amabilidade e conscienciosidade apresentaram correlações moderadas com certos componentes do bem-estar subjetivo, bem como o otimismo e autoestima.

Quanto às intervenções que tiveram resultados melhorando o bem-estar subjetivo, existem evidências em uma meta-análise que estudou práticas de psicologia positiva e verificou neles efeito estatístico significativo (SIN & LYUBOMIRSKY; 2009), inclusive com efeitos aparentemente maiores para os que praticam diligentemente os exercícios das intervenções alvos (LYUBOMIRSKY & DELLA PORTA, 2008). Em geral essas intervenções testadas são construídas utilizando correlatos do bem-estar subjetivo como a gratidão, otimismo e comportamento pró-

social, instruindo os participantes a, por exemplo, escrever sobre assuntos e circunstâncias pelas quais eles realmente são gratos (LYUBOMIRSKY & LAYOUS, 2013).

Os resultados relacionados com o bem-estar subjetivo são considerados em várias pesquisas, tanto em relação a benefícios na saúde e longevidade quanto com a produtividade organizacional e cidadania. Esses resultados vão, desde as evidências de que as organizações com funcionários mais satisfeitos com a vida serem as mais lucrativas, até os dados de que as pessoas mais felizes estão entre os que fazem doações, inclusive de sangue e órgãos, com maiores incidências (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

Por causa dessa ampla variedade de resultados e dados relacionados com o bem-estar subjetivo, já ocorrem em várias nações, tanto as medições quanto a definição de políticas públicas considerando essas informações que rodeiam esse construto. Por isso, o aprofundamento da compreensão de outros fatores ligado ao bem-estar e satisfação com a vida justifica a somatória de novas pesquisas ao crescente número de estudos nos últimos tempos.

2.4 – Julgamentos Morais

Nas palavras de Joshua D. Greene: “O julgamento moral é, para muitos, a operação quintessencial da mente além do corpo, a assinatura terrena da alma, em muitas tradições religiosas, é, afinal, a qualidade da moral de uma alma. Assim, a perspectiva de entender julgamento moral em termos físicos é especialmente sedutor ou inquietante, dependendo do seu ponto de vista” (GREENE; 2009).

O estudo dos julgamentos morais foi encontrado primeiramente na pesquisa com indivíduos psicopatas e com transtornos de personalidade antissocial (TPA) e ressaltaram a importância das emoções nas decisões morais. Ambos diagnósticos caracterizam pessoas que cometem atos de agressão, sendo os primeiros de modos instrumentais e os outros de maneira reativa. Ambas são desordens verificadas em indivíduos que exibem um grau patológico de insensibilidade, falta de empatia ou profundidade emocional, e falta de genuíno remorso por suas ações antissociais.

(GREENE; 2009). Assim, a psicopatia é caracterizada por profundo e específico déficit emocional.

Também é interessante considerar que além dessa distinção emocional entre psicopatas e indivíduos saudáveis, quem sofre dessa patologia tem dificuldades em distinguir quais regras as autoridades podem legitimamente alterar (GREENE; 2009). Ocorre que psicopatas consideram todas as regras como meras regras, pois lhes faltam as respostas emocionais que levam pessoas comuns reconhecer regras morais como genuína legitimidade moral independente da autoridade (BLAIR; 1995).

Além dessa perspectiva mais específica, relacionada com a compreensão do efeito de danos neurológicos e compreensão das causas de psicopatias e demais situações com comportamentos inconvenientes: a avaliação da moralidade é essencial para o bom funcionamento de qualquer grupo social, pois garante interações mais justas entre os componentes do grupo e também promove a cooperação, inclusive identificando e definindo ajustes e correções sobre aqueles cujo comportamento não colabora com a segurança do grupo social que participa (FEHR & GÄCHTER; 2002; DE SCIOLI & KURZBAN; 2009; CHUDEK & HENRICH; 2011; GUGLIELMO; 2015).

Basicamente, os julgamentos morais são a maneira como os homens categorizam e entendem um comportamento como bom e ruim. Os julgamentos morais são extensão dessa classificação básica, de modo a atribuir culpa, responsabilidade, incorreção e permissividade em diversas situações avaliadas. (GUGLIELMO; 2015).

Os modelos dominantes de julgamentos morais podem ser divididos em duas categorias, a saber: modelos de informação e modelos de processamento.

Sob esta ótica, os classificados como modelos de informação são definidos sob a perspectiva de quais informações (causalidade, intencionalidade e sanidade mentais) de entrada orientam os julgamentos morais das pessoas, ou seja, os elementos críticos de informação. Nesta categoria, objetivo é dar resposta ao conteúdo de informação particular que subjaz ao juízo moral. Deste modo, os aspectos do comportamento ou o agente que realizou isso é o que leva as pessoas a responsabilizar o agente, culpá-lo, e assim por diante (GUGLIELMO; 2015).

Exemplos desses modelos de informação são conhecidos como: modelo de responsabilidade e culpa (SHAVER; 1985), modelo de responsabilidade e conduta social (WEINER, 1995) e modelo triangular de responsabilidade (SCHLENKER et al., 1994). Além desses três, também há outro modelo de informação denominado como modelo causal-intencional de justiça e culpa (CUSHMAN; 2008). Ambos, apesar de terem prestado notáveis contribuições para formar o conceito de responsabilidade, tem-se mostrado incompletos para abranger toda sensibilidade dos julgamentos morais das pessoas. Por isso, não acrescentaremos aqui maiores detalhes sobre eles.

Antes passar aos dois modelos de processamento, dos quais um deles embasa as verificações desta pesquisa: mencionamos a existências de uma classe intermediária, aqui denominada de “modelos de informação tendenciosos” ou “enviesados”. Pois, embora os elementos de informação críticos identificados pelos modelos anteriores - causalidade, intencionalidade e outros estados mentais - possam moldar juízos morais explícitos, como a culpa; esses elementos são influenciados diretamente por julgamentos morais mais implícitos sobre a maldade de um resultado ou um agente (ALICKE;2000; KNOBE, 2010). Esses modelos invertem a ordem de julgamento postulada pelos modelos de informação ao sugerir que os juízos morais podem preceder, e não apenas resultar, da análise causal e mental. (GUGLIELMO; 2015). Portanto, neste modelo intermediário ocorre maior consideração sobre a intencionalidade, do que sobre os resultados da ação ou sobre o cumprimento ou não de uma norma pré-estabelecida.

Na sequência, passamos a última categoria de modelos que são os baseados em processos. Esses são os mais atuais e compreendem mais diretamente a interferência de fatores emocionais no resultado dos julgamentos morais. Os denominados modelos de processamento - tem uma ênfase distinta, concentrando-se nos processos psicológicos que são recrutados quando as pessoas definem se um comportamento é imoral ou digno de culpa. Embora muitas formas possíveis de processamento possam ser examinadas, a literatura tipicamente examinou dois tipos, aparentemente concorrentes: processos deliberativos ou baseados na razão e processos intuitivos ou emocionais.

Os processos deliberativos ou baseados na razão foi o modelo desenvolvido (GREENE; 2007 e 2013) afirmando que os julgamentos morais são conduzidos não apenas por processos intuitivos ou emocionais, mas também por processos de raciocínio consciente. Esse modelo defende que existem dois processos subjacentes e de distintas características, a saber:

a) juízos deontológicos: que naturalmente refletem as preocupações com os direitos e deveres e são dirigidos, primariamente, por respostas emocionais intuitivas.

b) julgamentos consequencialistas: que são julgamentos destinados a promover o bem maior, sendo apoiados por processos cognitivos controlados que se parecem mais com o raciocínio moral "(PAXTON&GREENE;2010).

Isso fica mais claro, partindo da afirmação de que as pessoas tendem ao consequencialismo nos casos em que a resposta emocional é baixa e tendem à deontologia quando a resposta emocional é alta (GREENE;2007). As regiões cerebrais associadas ao processamento emocional exibiram maior ativação para dilemas pessoais do que impessoais, enquanto regiões associadas à memória operacional mostraram maior ativação por dilemas impessoais do que pessoais. (GREENE;2007; GUGLIELMO 2015).

O último modelo apresentado é o denominado Modelo Social Intuicionista desenvolvido por Jonathan Haidt (HAIDT; 2001). Basicamente, ele afirma que “o julgamento moral é causado por intuições morais rápidas acompanhados, quando necessário, por um raciocínio moral lento”. Esta declaração contém duas afirmações distintas sobre a natureza intuitiva do julgamento moral:

- a) A primeira é uma afirmação “negativa” de que o raciocínio geralmente não precede, mas, em vez disso, decorre do julgamento moral. Essa afirmação, admitindo um raciocínio post hoc, desafia a longa tradição dos modelos de julgamento moral baseados na razão exposto por estudiosos como Emmanuel Kant, Jean Piaget; Lawrence Kohlberg e Elliot Turiel.
- b) A segunda afirmação "positiva" é que as intuições ou respostas emocionais causam diretamente juízos morais.

A pesquisa sobre o quanto e como os aspectos emocionais, cognitivos e sociais são determinantes nos julgamentos morais aumentaram nos últimos anos e a teoria dos fundamentos morais demonstra a amplitude da moralidade, proporcionando para a psicologia moral e outras áreas do conhecimento a possibilidade de investigar os diferentes domínios do julgamento moral e como eles são moldados por uma variedade de fatores psicológicos (CLIFFORD et al., 2015).

Essa modulação proposta neste modelo foi evidenciada, por exemplo, com a associação de fatores que implicassem a emoção básica do nojo. Quando sabores (ESKINE, KACINIK, & PRINZ; 2011), vídeos ou odores repugnantes e até hipnose (WHEATLEY, & HAIDT; 2005) foram promovidos em pesquisas (SCHNALL et al.; 2008): o julgamento moral dos participantes considerou com maior intensidade e frequência as situações hipotéticas avaliadas como mais imorais, do que em situações sem promoção, simultânea ao julgamento, de repugnância através de nojo.

Por ser elemento básico nesta pesquisa, seguem o histórico e a composição desse último modelo de fundamentos morais que acabamos de apresentar:

2.4.1 – Teoria dos Fundamentos Morais

A origem da moralidade é geralmente atribuída a uma capacidade inata ou a um aprendizado. Todavia, existe uma terceira possibilidade considerada para a formação dos juízos morais que admite uma combinação das duas primeiras assim expressa pelo psicólogo Jonathan Haidt: “a moralidade pode ser inata (como um conjunto de intuições evoluídas) e aprendida (quando as crianças aprendem a aplicar intuições dentro de uma cultura particular). Nascemos para sermos justos, mas temos que aprender exatamente o modo, pelo qual as pessoas como nós devem ser justas (HAIDT, 2012).”

O mesmo autor destaca que o raciocínio e as intuições, incluindo emoções morais, são distintos e na maioria das vezes o primeiro busca explicar as conclusões do segundo, invés do raciocínio comandar predominantemente as intuições morais. Nisso ele concorda com o filósofo David Hume e expõe assim o primeiro princípio da psicologia moral onde: as intuições antecedem o raciocínio estratégico.

Esse princípio fundamenta-se no fato do cérebro fazer avaliações constantemente e instantaneamente, de modo que julgamentos políticos e sociais são fortemente influenciados por entradas rápidas (inputs) que afetam nossos estados corporais, como por exemplo odores e sabores ou outras circunstâncias relacionadas com limpeza e pureza, correlacionados ou interferindo em um rigor mais crítico. Os extremos dessa realidade são expostos na situação da insensibilidade de psicopatas, que raciocinam, mas “não sentem”, e do início da moralidade verificada em bebês que

demonstram sensibilidade ao sofrimento alheio ou próprio, apesar de seus raciocínios praticamente inexistentes.

Além de considerar as intuições que incluem as emoções morais com antecessoras de raciocínios que revelam os julgamentos morais; o psicólogo Jonathan Haidt propõe que tais raciocínios são desenvolvidos com a motivação, até invisíveis e inconscientes, de atender as expectativas e agradar aqueles com quem convivemos e que não desejamos frustrar. Contudo, o raciocínio moral apesar de ser desenvolvido individualmente, acaba não sendo egoísta, pois surge das necessidades de atendimento de um grupo que cada um participa. Nesse sentido, se mostra bastante atual a análise de Haidt que afirma: *“a adoração da razão, que às vezes é encontrada em círculos filosóficos e científicos, é uma ilusão. É um exemplo de fé em algo que não existe. Eu proponho em vez disso, uma abordagem mais intuicionista da moralidade e da educação moral, que é mais humilde sobre habilidades dos indivíduos e mais sintonizados com os contextos e sistemas sociais que permitem às pessoas pensar e agir bem”*.

Em resumo, ele afirma que o julgamento moral é causado por uma carga rápida de intuições seguida por um raciocínio moral post-hoc, denominando *social intuitionism model (SIM)* ou Modelo Social Intuicionista. No cerne desse modelo está a teoria do processo dual de cognição que enfatiza tanto a intuição quanto o sistema de processamento racional, que funcionam conjuntamente, mas são capazes de chegar em conclusões diferentes, evidenciando dois processos distintos de trabalho (BANKARD; 2015). De acordo com o modelo do intuicionismo social, o julgamento moral é um processo caracterizado por reações automáticas e estímulos afetivos (CLIFFORD, S. et al.; 2015)

Assim, a origem da moralidade será mais relacionada com fatores coletivos do que individuais. Isso amplia esse conceito e apresenta o segundo princípio da psicologia moral onde a moralidade é constituída de mais componentes, além da regulação do dano e justiça. Esse conceito tem maior dificuldade de compreensão em culturas ocidentais que valorizam prioritariamente a autonomia em detrimento da coletividade.

Logo, existem referenciais distintos de moralidade em diferentes culturas, na medida em que sociedades WEIRD - acróstico de Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic – promovem e priorizam um estilo de vida mais autônomo e individualista desenvolvendo automaticamente um padrão moral que protege essa

estrutura. Enquanto que em sociedades distintas das propriedades WEIRD, onde é baixa ou inexistente os efeitos da educação formal, da industrialização, da distribuição de riquezas e de um sistema de governo democrático; em geral orientais, a ética predominante é a de preservação da comunidade, invés da individualidade, e por vezes procedentes de matrizes conservadoras e religiosas.

Situações tão distintas de matrizes morais, tanto unem quanto cegam as pessoas para a existência e até coerência de outros sistemas de julgamentos morais. Consequentemente, a ignorância dessas diferentes origens, necessidades e sistemas promove uma crença de que não exista outro sistema razoável de administração da sociedade.

Diante essa perspectiva que admite diferentes matrizes morais nas distintas culturas, Jonathan Haidt reconhece a existência de fundamentos morais inatos e que satisfazem tanto observações antropológicas quanto o pressuposto evolucionista de que houve uma raiz comum da raça humana. Esses fundamentos morais inatos são definidos como: cuidado, justiça, autoridade, fidelidade, liberdade e santidade. Na sequência, oportunamente, passaremos a exposição detalhada destes seis fundamentos.

Os fundamentos da justiça e cuidado foram evidenciados como mais acentuados na proporção em que os participantes avaliados se apresentaram como liberais, do ponto de vista das ideologias políticas. Ao mesmo tempo em que os conservadores, no contexto político norte americano, se mostraram menos acentuados na avaliação desses dois fundamentos morais. Em outras palavras, a pesquisa demonstrou que: quanto mais liberal, mais acentuado o julgamento moral quanto aos critérios de justiça e de cuidado e quanto mais conservador, menos acentuados os julgamentos morais nos aspectos de cuidado e justiça (HAIDT, 2012).

Essa variação entre liberais e conservadores também apresentou clara distinção nos fundamentos morais de autoridade, fidelidade e santidade, os quais se mostraram mais acentuados nos resultados colhidos entre conservadores do que entre liberais. (GRAHAM, HAIDT & NOSEK, 2009; HAIDT, 2012).

Essa polarização de matrizes morais, evidenciada na polarização política entre conservadores e liberais, não apenas esclarece muitas distinções entre ocidentais e orientais como também: é coerente com as disposições mentais de todos que, tanto são preparados para a tendência individualista, que até caracteriza o egoísmo nas competições particulares, quanto evidencia o preparo das mentes para desenvolver a

vida em grupos ou comunidades que se organizam, até entre estranhos e opositores, para alcançar um objetivo comum ou depor um inimigo ou obstáculo de todos do grupo.

2.1.2. – Exposição dos Fundamentos Morais

Considerando a base exposta acima da teoria dos fundamentos morais, o embasamento dela categoriza nossas intuições morais em “fundamentos”. Cada fundamento representa um conjunto de intuições que evoluíram para resolver certos dilemas sociais. O atual e mais amplamente aceito rascunho da teoria postula cinco fundações, embora proponentes argumentam que provavelmente há mais (GRAHAM, HAIDT, KOLEVA, MOTYL, IYER, WOJCIK, & DITTO;2013).

Conforme mencionamos acima, os fundamentos morais inatos são basicamente cinco ou, dependendo da distinção de suas definições podem somar seis categorias, listadas a seguir:

- a) Cuidado ou Redução de Danos: este fundamento moral, essencialmente definido pela antipatia ao sofrimento alheio, se mostra inato na humanidade, uma vez que a espécie humana é aquela que mais depende de cuidado materno e até paterno para a sobrevivência. O cuidado não tem seu direcionamento restrito às crianças vulneráveis da própria família, mas se estende até crianças estranhas ou filhas de estranho e, além disso, é uma disposição que leva a minimizar e até eliminar o sofrimento de adultos, conhecidos e desconhecidos, vulneráveis. Entre diferentes grupos políticos o alvo do cuidado varia, de modo que liberais direcionam cuidado para um maior grupo de pessoas e até animais, enquanto conservadores tendem a priorizar seus cuidados para aqueles que se sacrificam pelo grupo.
- b) Justiça ou Retribuição: este fundamento basicamente é aquele que expressa a repulsa ao egoísta ou ao trapaceiro, valorizando a promoção da equidade e justa proporcionalidade, de modo a promover mais vínculos com aqueles que demonstram cooperação e colaboração conforme surgem as necessidades. Em sua essência, reflete a promoção da justa retribuição, expressa na famosa expressão “olho por olho ou dente por dente” encontrada a Lei de Talião do Código Hamurabi (1780 a.C.) e no Pentateuco mosaico (1313 a.C) que é referencial na cultura judaico-cristã. Trata-se de um fundamento complexo e

variável, pois opera a retribuição e cooperação desde os mais próximos até aos estranhos expondo o mais alto grau de altruísmo. Assim, surge a tendência em premiar e admirar aqueles que mais colaboram com as pessoas e a expectativa de dano ou punição sobre aqueles que não demonstram semelhantes atitudes no sentido de ajudar alguém ou seu grupo. Esse fundamento também varia, de modo que entre liberais a tendência é de expressá-lo sobre a igualdade, enquanto conservadores demonstram maior ênfase em proporcionalidade ou até meritocracia.

- c) Liberdade: esse fundamento é expresso na aversão natural que se tem ao aprisionamento ou confinamento e situações opressoras. Presente em várias culturas e religiões sob o conceito de punição, aos que causam qualquer tipo de dano, diretamente ligado ao conceito de privação da liberdade, de modo a prevenir-se e prevenir outros da reincidência de situações perigosas geradas pelo mesmo transgressor.

deferência ou respeito à autoridade e tradição denominado como “autoridade” ou “subversão”, e preocupações com pureza e contaminação associados ao termo de “santidade” ou “degradação”. Pesquisadores propuseram recentemente um sexto fundamento denominado como “liberdade” ou “opressão”, enfocando as preocupações sobre dominação e coerção (HAIDT, 2012).

- d) Fidelidade ou Lealdade: essa categoria é expressa na disposição natural em apoiar trabalhos em grupos ou times valorizando aqueles que promovem a coesão do grupo, em detrimento daqueles que se apresentam como traidores do grupo ou time, onde comungam um mesmo alvo ou objetivo. Nas várias culturas e religiões a traição é definida como das faltas mais graves e praticamente imperdoáveis.
- e) Respeito ou Autoridade: aqui é definida a característica, também presente em várias culturas e idiomas, que se desenvolve desde o respeito das crianças e filhos aos pais, passando pela valorização dos mais velhos em detrimento dos mais novos até a própria admissão de organizações hierárquicas, incluído a relação entre alunos e professores ou governantes e liderados. Não se trata apenas do reconhecimento do poder de alguém, mas inclui o entendimento de que o respeito e até submissão hierárquica garante a promoção da ordem e apoio

para aqueles que têm a responsabilidade de promover a justiça, a qual repercute em benefícios tanto individuais quanto do grupo.

- f) Santidade ou Pureza: esse fundamento muitas vezes é identificado com definições religiosas ou culturais que estabelecem a segregação ou até repugnância de alimentos, doenças, cadáveres e muitas situações que apresentam algum risco de contaminação. Nesse sentido, até algumas posturas de segregação racial vão encontrar fundamento histórico no risco de contaminação com doenças que ocorria no contato com estrangeiros. Esse fundamento se estende sobre as posturas relacionadas com casamento, intimidade sexual, castidade e outras práticas que implicam em risco reprodutivo e despertam repulsas e nojo nas mais diferentes situações. Nesse fundamento, sempre se enquadram atitudes identificadas com a disposição de evitar a degradação ou contaminação da espécie.

2.5 – Correlações entre Compaixão e Julgamentos Morais

A grande parte dos escritos sobre ética e moralidade, até o início da década de 90, concentrava-se em torno da deontologia de Kant, do utilitarismo de Mill e da teoria da virtude desenvolvida por Aristóteles. Todavia, nada era mencionado sobre as relações com emoções ou intuição nesses estudos, considerando que as tomadas de decisões são exclusivamente conscientes, excluindo a intuição afetiva e a emoção moral. Mais recentemente, invés de restringir suas pesquisas nos processos cognitivos mais lentos e empregados na tomada de decisão e força de vontade, a psicologia moral e neurociências tem avaliados os processos inconscientes e automáticos, como a intuição. (BANKARD; 2015).

A intuição pode ser definida como uma forma de processamento emocional encoberto e automático, rápido e muitas vezes afetado por vários estímulos, os quais nunca, ou raramente, são conscientemente escolhidos. Encoberto no sentido de ocorrer abaixo do nível de pensamento consciente (BANKARD; 2015).

Baseado nesse processo dual que deu margem para o desenvolvimento do SIM-Social Intuitionism Model, o qual enfatiza o nexos causal entre intuição carregada de

afeto e o julgamento, Bankard sugere que isso pode ser ampliado para as emoções morais plenamente desenvolvidas. Para esse raciocínio, Bankard segue a definição de Haidt para emoções morais como sendo “aquelas ligadas aos interesses ou bem-estar da sociedade como um todo ou pelo menos de pessoas que não são o juiz ou agente”. Todavia, existe a dificuldade em demarcar claramente as intuições carregadas de afeto e as emoções morais e acredita-se existe uma diferença entre a apontada pelo afeto evocada por intuições morais e os fortes sentimentos associados à raiva, simpatia, culpa e compaixão (BANKARD; 2015).

Para uma melhor distinção entre intuições carregadas de afeto e emoções morais apontamos que: ambas são produto do mesmo sistema de processamento automático sem escolha consciente e ambas impactam julgamentos morais.

Em sua revisão, Goetz e seus colaboradores destacam que na argumentação do filósofo Aristóteles já existia o conceito de que compaixão é suscitada diante de sofrimento imerecido, ao passo que a culpa e a censura surgem diante do sofrimento causado por responsabilidade do próprio sofredor.

Para Charles Darwin (DARWIN, 1871), a colaboração entre os pares promove um processo que vai resultar na construção do senso comum de justiça da comunidade, como podemos verificar em suas seguintes palavras:

“A seguinte proposição me parece em alto grau provável - a saber, que qualquer animal, qualquer que seja dotado de instintos sociais bem marcados, as afeições parentais e filiais sendo aqui incluído, inevitavelmente adquiriria um senso moral ou consciência, (...) Por um lado, o instinto social leva um animal a ter prazer na sociedade de seus companheiros, para sentir uma certa solidariedade por eles, e para executar vários serviços para eles. Os serviços podem ser de natureza definida e evidentemente instintiva; ou pode haver apenas um desejo e prontidão, como acontece com a maioria dos animais sociais superiores, para ajudar seus companheiros de certas maneiras gerais. Mas esses sentimentos e os serviços não são de modo algum extensivos a todos os indivíduos de a mesma espécie, apenas para os da mesma associação. Em segundo lugar, assim que as faculdades mentais se tornaram altamente desenvolvidas, imagens de todas as ações e motivos passados seriam incessantes passando pelo cérebro de cada indivíduo; e esse sentimento de insatisfação, ou mesmo miséria, que invariavelmente resulta, como nós daqui em diante, a partir de qualquer instinto insatisfeito, tantas vezes quanto foi percebido que o duradouro e sempre o instinto social atual havia cedido a algum outro instinto, tempo mais forte, mas não duradouro em sua natureza, nem deixando para trás uma impressão muito vívida. (...) Em terceiro lugar, após o poder da linguagem ter sido

adquirida, e os desejos da comunidade poderem ser expressos, a opinião comum sobre como cada membro deve agir para o bem público, naturalmente se tornaria em um grau supremo o guia de ação. Mas deve-se ter em mente que, no entanto, grande peso podemos atribuir à opinião pública, nossa consideração para a aprovação e desaprovação de nossos companheiros depende da solidariedade, que, como veremos, forma uma parte essencial da o instinto social, e é de fato a sua pedra fundamental, Por fim, o hábito no indivíduo acabaria por desempenhar um papel muito importante como parte na orientação da conduta de cada membro; para o instinto social, juntamente com a solidariedade, é, como qualquer outro instinto, muito fortalecido pelo hábito, e assim, conseqüentemente, seria a obediência aos desejos e julgamento da comunidade.”

Acima, o termo inglês “sympathy” foi diretamente traduzido como “solidariedade”. Todavia, essa mesma palavra permite traduções que vão desde “compreensão”, “admiração”, “empatia” até “compaixão”. Por isso, transcrevemos uma porção extensa do texto original para facilitar o entendimento do contexto.

Corroboram com o raciocínio acima de Darwin os trabalhos do psicólogo e primatologista Franz De Wall (DE WALL, 2010) que expõe vários argumentos e experiências no sentido de demonstrar a presença da compaixão e comportamento moral em outras espécies, além da raça humana.

Atualmente isso foi evidenciado em estudos cujo sofrimentos vivenciados por paraplégicos, deficientes visuais, portadores de Alzheimer, portadores de câncer ou cardiopatias provocaram compaixão; enquanto o sofrimento em pessoas obesas ou que abusaram de crianças ou drogas implicou em raiva, invés de compaixão (WEINER et al., 1988 em GOETZ et al.,2010). Outros estudos recentes demonstram a distinção entre raiva e compaixão diante de sofrimentos em pessoas com e sem responsabilidade sobre tal situação (FISKE et al., 2002; RUDOLPH, ROESCH, GREITEMEYER & WEINER, 2004; FISKE, CUDDY & GLICK, 2006).

Nesse sentido, o contato com pessoas portadoras de deficiências físicas ou intelectuais pode ser naturalmente um fator que promove a compaixão nos termos aqui adotados. Isso pode ser considerado dentro da definição de vulneráveis dentro da hipótese cogitada por Goetz e seus colaboradores na revisão onde afirmam que: “Dentro do argumento da prole vulnerável, pensa-se que a compaixão surgiu como elemento afetivo de um sistema de cuidados, projetado para ajudar a criar descendentes vulneráveis à idade”. Ele ainda demonstra, citando outros autores, que essa demanda gerou uma série de respostas e comportamentos relacionada com o cuidado de

descendentes vulneráveis sintonizada com a redução de danos e sofrimentos desses descendentes. Associado com esse fator de redução de sofrimento da prole, Goetz argumenta que a compaixão também foi usada como fator de seleção dos parceiros para composições familiares com maiores possibilidades de socorro intrafamiliar.

A compaixão extrapola o limite de atenção familiar contribuindo também na formação de relacionamentos não-parentais. Isso permitiu e promoveu relações não-parentais altruístas, as quais se verificam incentivados e até recompensados em contextos que normas, valores e praticamente todas culturas (HENRICH et al., 2006) motivam os altruístas e aplicam punições aos indivíduos egoístas (GOETZ, KELTNER & SIMON-THOMAS, 2010). Essa distinção entre altruístas e egoístas é destacada por alguns autores já com ocorrências na infância e adolescências (ZHOU et al., 2002; JENSEN-CAMPBELL et al., 2002; SHIOTA et al., 2006).

Corroborando com isso a afirmação de Ozawa de Silva & Negi (apud SINGER & BOLZ, 2013) que afirmam que o carinho e a imparcialidade são componentes essenciais para o exercício da compaixão, pois tanto é necessário um sentimento de não suportar o sofrimento alheio quanto essa disposição deve ser desenvolvida para todas as pessoas. Pois, de outro modo, o desconforto com o sofrimento alheio, comum em relação aos mais próximo, pode oscilar para o extremo da satisfação com o sofrimento daqueles que causaram algum mal ou dano para alguém ou para si. Além do carinho e imparcialidade, eles também apresentam a autocompaixão como fundamento para inspiração de que as situações de sofrimento alheio podem ser superadas, de modo que invés de aflição empática diante da dor, a qual implica em ansiedade, a autocompaixão conduz à preocupação empática que é direcionada para a solução do problema e satisfação mútua inerente da atenuação ou eliminação do sofrimento.

Recentemente, um estudo feito com participantes da China e Estados Unidos demonstrou que pessoas com maior índice de autocompaixão são menos tolerantes com seus próprios comportamentos imorais (WANG et al., 2017). Também existe evidência de que diante de situações de injustiças – apresentadas através de dilemas morais, a emoção mais presente em relação às vítimas foi a compaixão, enquanto que a ira e ódio em relação aos vitimizadores. Contudo, nessas situações a compaixão foi negativamente relacionada com a ira e ódio (KAPLAN & TIVNAN, 2014).

De um modo mais direto, essa correlação entre compaixão e julgamentos morais está presente na maioria os estudos que consideram a denominada ética do cuidado proposta pela psicóloga Carol Gilligan desde 1982 (GALLIGAN, 1982). Ela contém conceitos - chave da ética do cuidado – no centro de seu pensamento moral como: compaixão, preocupação, relações e dependência. (GOVRIN, 2014).

Destacamos ainda as evidencias que existem relacionadas com o treinamento Love-Kindness Meditation (LKM), que possui método e conteúdo semelhante ao do CBCT, com ganhos no comportamento pró-social, em tarefas que tem relações com julgamentos morais como por exemplo: ZPG - Jogo Pro-Social de Zurique ZPG (LEIBERG, KLIMECKI & SINGER; 2011), prova de ceder o assento ao visitante (CONDON, DESBORDES, MILLER & DESTENO; 2013) e jogo do ditador (DAVIDSON et al.; 2013; FEHR&FISCHBACHER; 2003).

3-OBJETIVOS

3.1-Objetivo Geral

O objetivo principal dessa pesquisa foi verificar os efeitos de um treinamento cognitivo baseado em compaixão (CBCT) sobre: a autoavaliação da compaixão, a autoavaliação sobre a satisfação com a vida e nos julgamentos morais. Para isso, um grupo de 23 participantes recebeu o referido treinamento, apresentado no período de oito semanas e contendo práticas diária de meditação com uma média de 15 minutos, enquanto um grupo controle de 39 participantes ficou o mesmo período em espera sem nenhuma atividade similar ao treinamento.

3.2-Objetivos Específicos

Partindo da conclusão do objetivo geral acima, os seguintes objetivos específicos foram alcançados:

- a) Avaliar o efeito do treinamento CBCT sobre a autoavaliação da disposição para compaixão nos participantes. Essa avaliação foi feita comparando os auto relatos dos participantes, antes e após as oito semanas de aplicação do treinamento, através do preenchimento da escala de compaixão de Pommier (CS-P) apresentada abaixo no item 5.4.
- b) Avaliar o efeito do treinamento CBCT sobre a autoavaliação da satisfação com a vida dos participantes. Essa avaliação foi feita comparando os auto relatos dos participantes, antes e após as oito semanas de aplicação do treinamento, através do preenchimento da escala de satisfação com a vida (ESV ou SWLS) apresentada abaixo no item 5.4.
- c) Avaliar o efeito do treinamento CBCT sobre os julgamentos morais dos participantes. Essa avaliação foi feita comparando as respostas dos participantes, antes e após as oito semanas de aplicação do treinamento, sobre 42 vinhetas morais com situações hipotéticas (ESV ou SWLS) apresentada abaixo no item 5.4.
- d) Fazer uma comparação intergrupos entre os participantes que receberam e os que não receberam o treinamento CBCT sobre os resultados, antes e após treinamento, quanto a modulação de compaixão, de satisfação com a vida e sobre os julgamentos morais no período da experiência.

4-JUSTIFICATIVAS E HIPOTETES

Muitos estudos compostos por protocolos de treinamento de meditação na compaixão não controlaram a variável dependente da autoavaliação da disposição para compaixão. Alguns desses estudos controlaram apenas a disposição para autocompaixão (KIRBY et al., 2017). Baseado neste dado, a presente pesquisa tem como justificativa inicial a avaliação do efeito de um destes treinamentos, pois tanto gera dados que contribuem para avaliação desse tipo de intervenção quanto examina uma variável que é muito semelhante ao de pesquisas que usaram outros treinamentos extraídos de práticas contemplativas desenvolvidas a partir do budismo tibetano.

Concomitante, haja vista que o modelo social intuicionista (HAIDT;2001 e 2012) admite a influência emocional nos julgamentos morais; é razoável a avaliação do

treinamento da compaixão, o qual pode potencializar a disposição para essa emoção complexa, nos resultados desses juízos.

Além disso, o treinamento de compaixão baseado cognitivamente demonstrou efeitos tanto em atividades neuronais quanto em outros indicadores fisiológicos. Deste modo, esse potencial diverso de modulação desta emoção pró-social, convinha ser verificado, sob o ponto de vista da teoria dos fundamentos morais. Recentemente uma pesquisa semelhante ocorreu, porém restrita ao aspecto da autocompaixão comparando estudos com amostras de participantes orientais e ocidentais (WANG et al., 2017), porém não utilizou intervenção para intensificar a disposição para compaixão.

Considerando que a compaixão é uma emoção com altíssimo potencial de fortalecimento das relações pró-social, enquanto que as diferenças nos julgamentos morais promovem a separação extrema entre pessoas e grupos na sociedade moderna (HAIDT;2012); buscamos verificar se a intervenção de um treinamento em compaixão pode atenuar ou eliminar as divergências de julgamentos morais que caracterizam as separações extremas entre pessoas e grupos com clara identificação política ou religiosa. A consideração dessa hipótese também foi mencionada por outros autores (GRAHAM, HAIDT & NOSEK, 2009; GRAHAM et al.,2011; BUCHTEL et al., 2015; WANG et al., 2017). De um modo mais específico, esse potencial do comportamento moral decorrer do cultivo de estados emocionais afetivos é admitido na análise de pesquisas sobre LKM - Love Kindness Meditation (BANKARD, 2015), o qual é semelhante ao CBCT considerado na metodologia da pesquisa deste projeto.

Considerando que o primeiro tópico do CBCT busca o desenvolvimento da atenção plena, o qual já foi negativamente correlacionado a comportamentos fraudulentos ou de trapaças (RUEDY & SCHWEITZER, 2010) e a criminalidade (GRAHAM, HAIDT & NOSEK, 2009; GRAHAM et al.,2011; BUCHTEL et al., 2015; WANG et al., 2017). Ao mesmo tempo a autocompaixão foi negativamente correlacionada com preditores de criminalidade como autocontrole, autoestima e conectividade social. Além da autocompaixão estar relacionada com menor impulsividade; ela também está negativamente correlacionada com comportamento egocêntrico e estado de raiva (MORLEY ET AL., 2016).

Consideramos que o índice de justiça/retribuição pode ser aumentado tanto pelo conteúdo de equanimidade do CBCT que enfatiza a igualdade entre todos os seres

humanos, de modo que não deve haver tratamento distinto entre qualquer tipo de pessoa, independentemente de situação física ou social. Da mesma forma, o conceito de gratidão baseado na interdependência e da empatia, tem o potencial de promover a justa retribuição, invés de trapaças ou egoísmo.

Quanto ao índice de cuidado ou redução de danos: este é o com maior potencial de aumento (GRAHAM et al., 2011; WANG et al., 2017). Pois, no CBCT a ênfase principal e final do treinamento é a promoção da compaixão constante e automática, a qual é pautada na atenuação e redução de sofrimentos.

O efeito do treinamento de compaixão sobre a categoria moral da autoridade ou respeito é o que parece ter menor potencial de modulação. Caso exista essa modulação ela estará mais relacionada com os tópicos de equanimidade, gratidão e empatia os quais enfatizam a necessidade receber colaboração da atividade de outras pessoas, de modo que a identificação de uma hierarquia de demandas e colaborações é considerada.

Sobre a o fundamento da fidelidade, novamente a expectativa é que tanto as ênfases dos tópicos de equanimidade, gratidão e empatia podem aumentar a disposição em ser fiel ao semelhante e aumentar o tamanho do grupo que seja alvo dessa fidelidade extrapolando o alvo apenas aos mais próximos e familiares. Nesse sentido, verificamos um estudo onde a autocompaixão potencializou participantes, portadores de pele branca, participar de atividades promotoras de justiça racial (MC CONNELL, 2015; WANG et al., 2017). Além disso, os tópicos de autocompaixão, compaixão aspirativa e compaixão ativa também tem o potencial de minimizar a disposição para a traição, pois o CBCT objetiva atenuar ou eliminar sofrimentos e a infidelidade é reconhecida como uma causa de sofrimento no próximo.

Em relação à quinta categoria moral conceituada como pureza ou santidade, oposta a degradação, que busca evitar a contaminação e doenças: verificamos, no CBCT, conteúdos que tanto podem atenuar quanto acentuar esse fundamento. Assim, como a equanimidade, a gratidão e a empatia tem o potencial de aproximar pessoas distintas quanto a características religiosas, nacionais ou sociais reduzindo a acentuação sobre a pureza em grupos mais conservadores. Já naqueles de matriz liberal, os conteúdos relacionados com autocompaixão, compaixão aspirativa e compaixão ativa podem fazer a categoria moral da pureza ou santidade se acentuar, não por argumentos religiosos ou culturais, mas pela motivação de atenuar ou eliminar o sofrimento alheio,

ao ponto de transpor os limiares de nojo ou aumentar o cuidado com o corpo para evitar doenças transmissíveis.

Quanto ao fundamento moral da liberdade, que tende a ser oposto ao fundamento da autoridade, por repelir situações de abuso de autoridade caracterizados como tirania e opressão: a hipótese é a de redução dos níveis de intolerância, ou seja, maior tolerância com situações caracterizadas com a privação da liberdade, uma vez que o conteúdo do CBCT tem o objetivo de aumentar a capacidade de suportar ou se defrontar com o sofrimento alheio, característico das situações de opressão ou tirania. Além disso, o conteúdo de que enfatiza a característica de interdependência dos sistemas, inclusive nos relacionamentos sociais, tendem a aumentar a tolerância com sistemas de autoridade impostos para organização das relações sociais.

Sob essa perspectiva, a hipótese dessa pesquisa teve como justificativa a verificação aproximar os limites dessas seis categorias morais que tornam grupos políticos ou religiosos tão distintos em suas matrizes de julgamento moral (HAIDT; 2012) e muitas vezes resultam em conflitos nos vários níveis de relações interpessoais.

Além disso, essa pesquisa tem como justificativa a relevância da verificação da modulação do índice de Satisfação com a Vida que é amplamente utilizado em estudos relacionados com o bem-estar e que, por vezes, apontam as práticas contemplativas e meditativas como um fator positivo nesse autojulgamento sobre a condição de bem-estar e satisfação com a vida (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018). Uma série de pesquisas utilizando intervenções compostas por meditação baseada em compaixão apresentaram efeitos moderados significativos sobre os índices de satisfação com a vida (KIRBY et al., 2017). Portanto, o potencial do CBCT em desenvolver tanto a capacidade de maior tolerância ao próprio sofrimento, desenvolvendo a autocompaixão, quanto de suportar o sofrimento alheio através da compaixão e compreensão de que o sofrimento é uma experiência comum em todos os seres; tem o potencial de aumentar os índices de satisfação com a vida. Soma-se a isso o conteúdo do treinamento que trabalha o conceito de interdependência dos seres humanos que visa a expansão da empatia e gratidão por todas as pessoas, independentemente da proximidade com as mesmas.

De um modo mais direto, apresentamos no quadro a seguir as hipóteses da presente pesquisa:

Tabela 2 – Tabela do resumo das hipóteses expondo a provável interação dos módulos da Variável Independente (CBCT) com as Variáveis Dependentes e seus subcomponentes.

VD - Variável Dependente	Subcomponente da VD	Subcomponente da VI - Variável Independente: Módulos do (CBCT)	Hipótese
Compaixão	Bondade	1,2,3,4,5 e 6	Aumentar
	Indiferença	1,2,4 e 5	
	Humanidade Comum	1,2,3,4 e 5	
	Separação	1, 2, 4, 5, e 6	
	Mindfulness	1, 5 e 6	
	Desengajamento	1,2, e 3	
Julgamentos Morais	Cuidado	3, 4, 5 e 6	Aumentar
	Justiça		Aumentar
	Liberdade		Diminuir
	Lealdade		Aumentar
	Autoridade	4,5 e 6	Aumentar
	Santidade		Diminuir
Satisfação com a Vida	- X -	1, 2, 3, 4 e 6	Aumentar

Módulos do CBCT: 1-Estabilização da Atenção, 2- Repousando a Mente em seu Estado Natural sem Artíficos, 3-Autocompaixão, 4-Imparcialidade, 5-Desenvolvendo Apreço e Afeição pelos Outros e 6-Empatia e Compaixão

5-METODO

Segue a descrição detalhada dos recursos utilizado na execução desta pesquisa, incluindo a seguinte exposição gráfica:

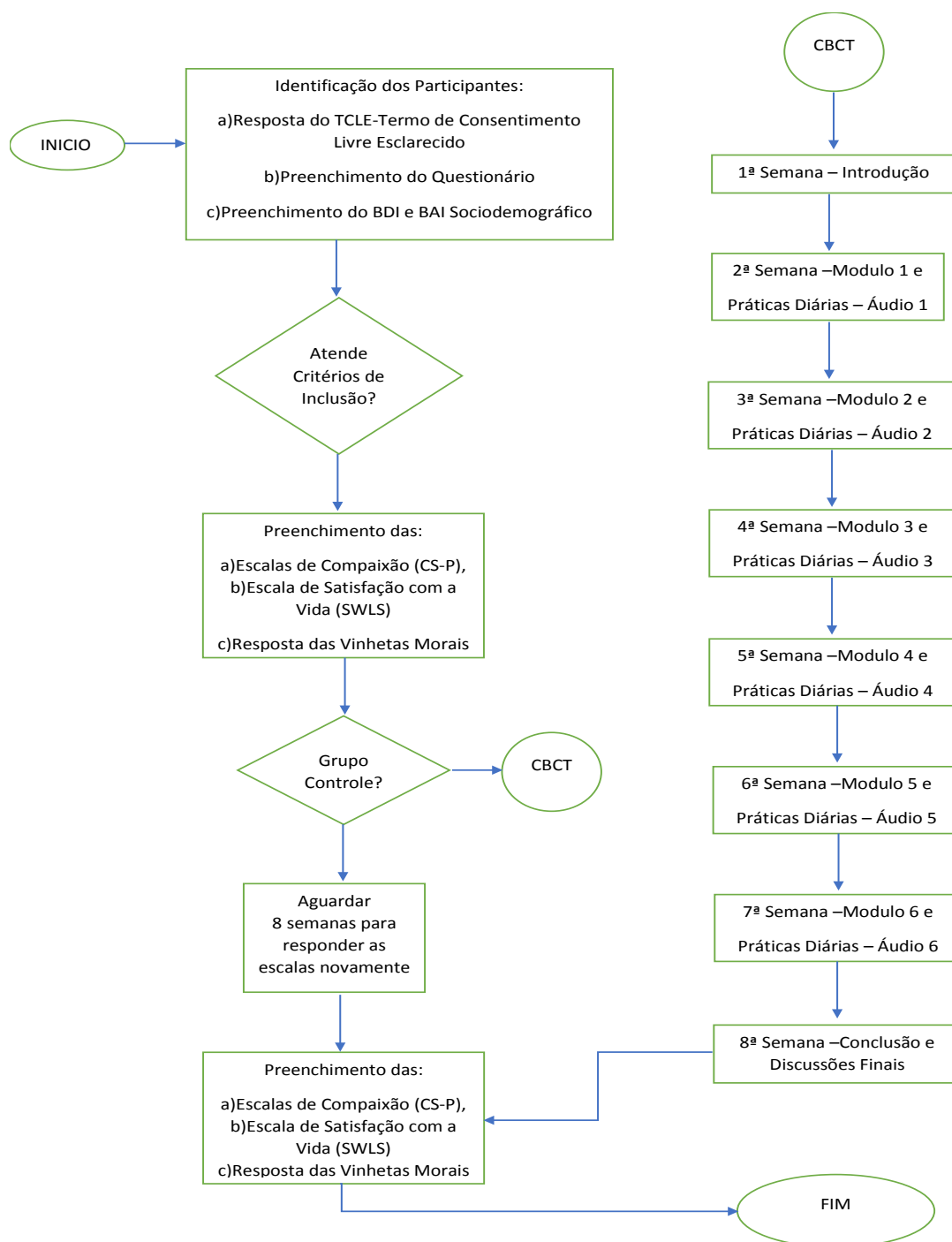


Figura 1: Fluxograma das atividades desempenhadas nesta pesquisa.

5.1-Local

Esta pesquisa foi realizada no Laboratório de Neurociência Cognitiva e Social (Rua Piauí, 181, 10º andar, São Paulo) do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Presbiteriana Mackenzie – São Paulo (SP). Este laboratório encontra-se plenamente equipado com todo o material descrito no presente método para a execução total destas avaliações.

5.2-Aspectos Éticos

O estudo foi conduzido de acordo com os requerimentos do Comitê de Ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie, seguindo todas recomendações da Declaração de Helsinki (1964), conforme emenda em Tóquio (1975), Veneza (1983) e Hong-Kong (1989). Todos participantes tiveram pleno conhecimento dos objetivos e métodos do experimento, assim como forneceram consentimento por escrito através do TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO I), onde e foram avisados que os mesmos poderiam deixar o estudo em qualquer momento, sem a necessidade de justificativa. Além disso, todas as informações fornecidas pelos participantes são estritamente sigilosas e confidenciais

Esta pesquisa foi Comitê de Ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie e pela Plataforma Brasil (CAAE: 96556618.0.0000.0084)

5.3-Participantes

Considerando a literatura atual (KIRBY et al., 2017), esta pesquisa teve como objetivo contar com 60 participantes voluntários para distribuição em dois grupos (CTRL=Controle e CBCT=Experimental), sendo o controle sem intervenção e o experimental participando do treinamento CBCT de 8 semanas.

Os critérios de inclusão foram: estudantes universitários, com idades entre 18 até 35 anos, isentos de histórico de doenças neurológicas, psiquiátricas ou psicológicas e cujos auto relatos demonstrem níveis iguais ou inferiores a 18 pontos no Inventário de Depressão de Beck e iguais ou inferiores a 19 pontos no Inventário de Ansiedade de Beck

Ao todo, 117 participantes (M=48 e F=69) se inscreveram e receberam os questionários para triagem inicial e avaliação dos critérios de inclusão. Porém, apenas 34 participantes (M=11 e F=23) demonstraram disponibilidade para os dias e horário em que o treinamento CBCT foi oferecido. Este grupo experimental sofreu 3 desistências (M=2 e F=1) ao longo das 8 semanas, em função imprevistos particulares que gerou conflito de agenda dos participantes.

Quanto ao grupo controle, inicialmente composto por 57 candidatos (M=29 e F=28), concluiu o experimento com 45 participantes (M=22 e F=23), pois ocorreram 12 desistências (M=7 e F=5), os quais não responderam os questionários após as 8 semanas de espera.

Ao final da coleta dos dados de saída e início das análises estatísticas, foram constados 8 participantes com dados considerados *outliers*, por isso toda análise apresentada nesta pesquisa é baseada em 62 participantes, sendo 23 participantes no grupos experimental - CBCT (M=10 e F=13) e 39 participantes no grupo controle – CTRL (M=20 e F=19).

5.4 – Escalas e Questionários

Para levantamento dos dados relevantes nesta pesquisa, serão usados os seguintes questionários e escalas:

Questionário Sócio Demográfico: Documento onde cada participante deve registrar suas informações pessoais que incluem dados de identificação, endereço, gênero, escolaridade, características familiares, características socioeconômicas, identificação política e religiosa, situação atual do uso de medicamentos ou demais substâncias que possam afetar os resultados da pesquisa, além de características religiosas básicas. (ANEXO II)

BDI - Inventário Beck de Depressão (GORENSTEIN; ANDRADE, 1998); Trata-se de uma escala likert com 21 questões, as quais o participante se auto avalia com respostas relacionadas com valores que variam entre 0 até 3, de modo que a pontuação máxima possível é 63, cuja pontuação inferior a 18 indica quadro de depressão inexistente ou entre leve e moderada. A consistência interna dessa escala em português é de 0,79 e 0,91.

BAI - Inventário Beck de Ansiedade (KABACOFF, et al., 1997); Trata-se de uma escala likert com 21 questões, as quais o participante se auto avalia com respostas relacionadas com valores que variam entre 0 até 3, de modo que a pontuação máxima possível é 63, cuja pontuação inferior a 19 indica quadro de depressão inexistente ou entre leve e moderada. A consistência interna dessa escala em português é de 0,79 e 0,91.

CS-P- Compassion Escala (POMMIER, 2010; STRAUS et al., 2016; SOUZA, et al., 2017); Trata-se de uma escala likert com 24 questões, sendo 4 questões avaliando 6 sub-itens (Bondade, Indiferença, Humanidade Comum, Separação, Mindfulness e Desengajamento), as quais o participante se auto avalia com respostas relacionadas com valores que variam entre 1 até 5, de modo que a pontuação máxima possível é 5 resultante da média das 6 categorias relacionadas com disposição prática para a compaixão. Para as questões que avaliam os subcomponentes de indiferença, separação e desengajamento: a pontuação considerada na soma para o cálculo final das médias é invertida, pois são componentes que caracterizam menor disposição compassiva. A consistência interna dessa escala é de 0,90.

ESV - Escala de Satisfação com a Vida ou SWLS – Satisfaction With Life Scale (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018; BEDIN & SARRIERA, 2014 ;DIENER, EMMONS, LARSEN & GRIFFIN, 1985); Trata-se de uma escala likert com 5 questões, as quais o participante se auto avalia com respostas relacionadas com valores que variam entre 1 até 7, de modo que a pontuação máxima possível é 7, pois adotamos a média da soma da pontuação das respostas das questões em relação à satisfação com a vida. A consistência interna dessa escala é de 0,87.

MFVs – Vinhetas de Fundamentos Morais – Moral Foudations Vignettes (CLIFFORD, S. et al.; 2015); Tratam-se de 132 descrições de situações hipotéticas que violam um dos fundamentos morais específicos, os quais são avaliados em escala likert, onde

participante avalia com respostas, relacionadas com valores que variam entre 1 até 5 que variam desde “pouco moralmente errado” até “muito moralmente errado”, de modo que a pontuação máxima possível é a média da soma das pontuações das vinhetas em cada fundamento, variando de 1 até 5. Neste estudo foram selecionadas 42 dessas vinhetas, sendo 6 para cada fundamento (justiça, liberdade, respeito, lealdade e santidade), exceto para o fundamento de cuidado, onde aplicaram-se 12 vinhetas devido as variáveis sobre cuidado físico e emocional com humanos e danos à animais. Comparados com outros sistemas de avaliação de fundamentos morais, as MFVs se apresentam como as mais adequadas para avaliação de emoções e bases neurológicas e julgamentos morais, mas não restritas a essas duas aplicações. A consistência interna das vinhetas é avaliada individualmente e variam desde 0,54 até 0,92. (ANEXO III)

5.5-Instrumentos

Os participantes do grupo experimental desta pesquisa receberam o CBCT - Treinamento de Compaixão Baseado em Cognição – (PACE et al., 2009, DESBORDES et al., 2012; REDDY et al., 2012).

O mesmo teve duração de 8 semanas, com uma aula semanal de 2 horas ministradas por instrutor certificado pela Emory University para ministração do CBCT. Parte complementar do treinamento foi a execução de exercícios diários, com durações entre 12 e 15 minutos de meditação guiada por áudios contendo instruções padronizadas condizentes com aquilo que foi ensinado em cada semana/módulo de treinamento. Estas atividades tiveram tanto o registro de presença dos participantes em cada aula quanto das atividades diárias, incluindo a quantidade de minutos e tipo de áudio utilizado, nas práticas de meditação.

Todos participantes de ambos os grupos, antes e após as 8 semanas, responderam as escalas de BAI, BDI, CS-P, ESV e as mesmas 42 vinhetas extraídas das MFVs – “Moral Foundations Vignettes” (CLIFFORD et al., 2015). Desde modo, foi feita a coleta dos dados de cada participantes para avaliação dos objetivos desta pesquisa. Os dois grupos tiveram a coleta desses dados feitas exatamente nos mesmos períodos, de modo a evitar variáveis relacionadas com diferenças nas datas de coletas de dados.

5.6-Tarefas Experimentais

As tarefas experimentais demandaram dez visitas dos participantes ao laboratório, conforme fluxograma acima. (ver **Figura 1**).

A primeira visita teve como atividade tanto a identificação do participante através de Questionário Sócio Demográfico quanto a instrução sobre o conteúdo e procedimentos desta pesquisa, de modo que eles receberam condições adequadas para o preencher o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Nesta mesma ocasião, aqueles que atenderam positivamente a esses convites, foram submetidos a avaliações iniciais respondendo: BDI - Inventário Beck de Depressão, BAI - Inventário Beck de Ansiedade. Dentre os que atenderam os critérios de inclusão da pesquisa, também foi solicitado que respondessem mais três questionários, a saber: ESV-Escala de Satisfação com a Vida, CS-P - Compassion Escala e MFVs – Vinhetas de Fundamentos Morais.

Após essa primeira etapa, os participantes foram divididos em 2 grupos, por conveniência, segundo a disponibilidade dos mesmos para comparecerem nos dias e horários em que o treinamento seria oferecido. Assim, um grupo um recebeu o treinamento CBCT, enquanto o grupo controle aguardou a avaliação final da pesquisa. No próximo tópico encontra-se maiores esclarecimentos e histórico e desenvolvimento do CBCT.

Após as oito semanas do treinamento CBCT, os dois grupos responderam novamente as avaliações de BDI, BAI, ESV e CS-P, além das Vinhetas Morais selecionadas das MFVs.

5.6.1 – Treinamento de Compaixão Baseado Cognitivamente (CBCT)

O histórico resumido do CBCT, conforme Brendan Ozawa de Silva e Geshe Lobsang Tenzin Negi apresentam, foi uma pesquisa interdisciplinar que surgiu em 2005 na Emory University em Atlanta visando avaliar efeitos psicológicos e fisiológicos da

compaixão, devido à preocupação com a saúde mental e aumento do número de suicídios entre alunos da graduação em medicina daquela universidade. O Dr. Negi desenvolveu o protocolo CBCT, baseado nas tradições budistas tibetanas de *lojong* (treinamento da mente) e *lamrim* (as etapas do caminho para o desenvolvimento espiritual), mas estabelecendo-o como uma prática secular para uso geral (SINGER & BOLZ, 2013).

Os autores esclarecem que a definição do termo secular não traz aqui a conotação de rejeição ou exclusão da religião, mas sim do desenvolvimento do protocolo sob a perspectiva empregada por Dalai Lama que emprega respeito por todas tradições religiosas. Em outras palavras, apesar desse protocolo ter base no budismo tibetano, onde o conceito de compaixão emerge de linhas de raciocínio baseadas na filosofia de reencarnação: o CBCT, invés de tratar dessas questões específicas de um ramo religioso, trabalha usando a concentração em temas universais inerentes de todas as religiões e tradições humanistas. Deste modo, torna-se um treinamento onde os participantes de qualquer tradição religiosa podem participar sem a implicação de qualquer tipo de conflito.

Esse protocolo de treinamento parte do pressuposto de que todos seres humanos têm capacidade inata de desenvolver a compaixão. Todavia, existe a necessidade de desenvolvimento dessa capacidade até um ponto que o altruísmo genuíno se torne automático e potencializado para cada vez maior número de situações cotidianas. Além disso, normalmente a compaixão é exercida apenas com aquelas pessoas com quem temos maior proximidade, por isso um dos objetivos desse treinamento é promover o exercício da compaixão com pessoas cada vez mais distantes do nosso convívio cotidiano. A transmissão desse treinamento é feita por instrutores certificados pela Emory University para isso, sempre com base nos módulos listados no programa semanal abaixo. Havendo disponibilidade, é recomendada a ministração do curso em até dez semanas, dispensando maior tempo com os tópicos mais complexos que são os da autocompaixão e equanimidade.

O CBCT é desenvolvido através da prática de meditação analítica que é mais do que meditação discursiva ou simplesmente pensar em algo. Trata-se do desenvolvimento sobre algo que está sendo investigado, envolvendo observação e reflexão atenta sobre o alvo da observação, a exemplo de um cientista de laboratório que se envolve de perto com o objeto de sua avaliação para identificar suas

características. Nesse sentido as diferentes perspectivas da observação podem levar a conclusões divergentes sobre o mesmo alvo de análise.

Diante disso, a relevância do treinamento é a de facilitar a identificação e desenvolvimento das condições necessárias para a prática da compaixão, bem como apontar elementos que dificultam esse exercício. Por meio dessas informações, é facilitada a repetição do exercício da compaixão. Uma dessas condições fundamentais é autocompaixão, pois por meio das experiências e domínio do próprio sofrimento e da superação deste: surge a segurança e confiança sobre a solução do sofrimento alheio, o qual, por vezes, podemos colaborar para atenuar ou eliminar.

O objetivo da meditação analítica é alcançar insights, seja por meio da observação de um mesmo tópico por várias perspectivas distintas ou através da concentração sobre o próprio insight, ao ponto que o resultado desses exercícios redunde em uma mudança de comportamento. Por isso, a avaliação dos efeitos pós-meditação é mais importante do que o próprio exercício da meditação em si mesma. Pois, de outro modo, será apenas um exercício intelectual que não alterou o comportamento ou relacionamento com as outras pessoas.

Nesse sentido, o desenvolvimento da atenção plena é um componente necessário para melhor desenvolvimento da compaixão. Por isso, um componente do treinamento CBCT é o mindfulness concentrada nos exercícios de respiração.

O conteúdo e desenvolvimento do CBCT é apresentado em aulas semanais, compostas de (40 min = Exposição do Assunto) + (30 min = Discussão sobre o Conteúdo) + (20 min = Prática de Meditação Baseada no Assunto), conforme a seguinte programação, além de exercícios diários de meditação:

- 1a Semana: Desenvolver a Atenção e a Estabilidade da Mente.
Introdução de técnicas de meditação mindfulness para focalizar a atenção por períodos cada vez mais longos com foco no exercício da respiração e inspiração. Nestas técnicas estão incluídas a prática de todos os componentes subsequentes de meditação. A base para a prática é a cultivo de um grau básico de atenção refinada e estabilidade mental.
- 2a Semana: Consciência de Sensações, Sentimentos e Emoções. Muitas vezes, estamos cientes apenas de nossas reações a sentimentos e sensações, em vez dos sentimentos e sensações de si mesmos. Essa

prática afia nossa atenção para a experiência subjetiva e fornece ao meditador a prática de distinguir: pensamentos, sentimentos, emoções e reações. Neste conteúdo também é refinado o discernimento de como surgem e desaparecem tais sentimento e pensamentos, em função da ocorrência ou ausência das causas e circunstância para esses sentimentos e sensações.

- 3a Semana: Desenvolver Autocompaixão através do desejo de emergir do sofrimento. Introdução de técnicas para desenvolver a consciência de como pensamentos e ações contribuem para experiências subjetivas de felicidade ou sofrimento, e técnicas para aumentar a identificação de reações habituais, condicionadas. Nesse tópico o treinamento é voltado a desenvolver a atenção e concentração nas aspirações inatas desejando felicidade, bem-estar, bem como ansiando ficar livre da infelicidade e insatisfações. Concomitantemente, é ensinado contemplar os estados mentais que contribuem ou impedem esse objetivo, de modo a priorizar aqueles que contribuem nesse sentido.
- 4a Semana: Cultivando a Equanimidade (Igualdade constante de animo, serenidade, retidão e imparcialidade). Introdução de práticas projetadas para desafiar os pensamentos e sentimentos não examinados que determinam categorias como amigos, inimigos e estranhos, introduzindo a perspectiva de que todas as pessoas desejam ser felizes e buscam ficar livres de insatisfações e infelicidade. Nessa etapa, o treinamento leva os participantes a considerar a igualdade entre todas as pessoas, de modo a não promover excessos de apego ou de apatia e indiferença; evitando categorizar as pessoas em três grupos distintos (amigos, estranhos e adversários).
- 5a Semana: Desenvolver Apreciação e Gratidão. É comum sentir apreço apenas por alguns poucos, próximos, cujas ações em nosso meio são fáceis de observar e compreender. No entanto, todos os dias colhemos os benefícios das ações de inúmeras outras pessoas. Aqui é desenvolvida a consciência e exercício de compreensão da maior quantidade de benefícios recebidas através da interdependência de inúmeras e pessoas que, consciente e inconscientemente, contribuem para nossa felicidade evitando nosso sofrimento.

- 6a Semana: Empatia. As técnicas serão apresentadas no desenvolvimento de uma sensibilidade não diferenciada para os outros, com base nas muitas maneiras que os outros nos beneficiam a cada dia. Os participantes do treinamento serão introduzidos no conceito de empatia para os outros: identificando-se com a sua felicidade e sofrimento. Nesse sentido, tanto o egocentrismo é atenuado quanto a disposição de afeição pelos outros, identificando-se com o sofrimento alheio, é incentivada.
- 7a Semana: Desejando e Compaixão Aspirativa: usando os conceitos de apreciação e empatia como ponto de partida, o participante do treinamento será guiado em direção aos primeiros estágios da compaixão: o desejo de que todos os seres possam ser felizes e livres do sofrimento, e a aspiração de ajudá-los a alcançar isso.
- 8a Semana: Compaixão ativa pelos outros: O treinamento de compaixão culmina na geração de compaixão ativa: práticas introduzidas para desenvolver uma determinação de trabalhar ativamente para aliviar o sofrimento dos outros. Quando esse treinamento é bem-sucedido, esse estado de espírito torna-se arraigado e espontâneo.

O conteúdo exposto nas oito semanas é subdividido em seis módulos denominados: 1) Estabilidade da Atenção e Clareza, 2) Compreendendo a Natureza da Experiência Mental, 3) Autocompaixão, 4) Cultivando a Imparcialidade, 5) Estima e Afeto pelos Outros e 6) Empatia e Compaixão Engajada. Para cada um desses módulos, os participantes receberam instrução de meditação, através de áudios padronizados com duração de 12 até 16 minutos, para prática diária de meditação guiada em consonância com o conteúdo apresentado na semana. No caso desta pesquisa, os participantes fizeram um registro (ANEXO IV) relando a quantidade diária de minutos dedicados nas práticas de meditação.

5.7 - Aquisição, Processamento e Análise dos Dados

Conforme exposto acima (item 5.4), os dados da pesquisa foram baseados em autos relatos e participação em avaliações neuropsicológicas as quais os participantes serão submetidos voluntariamente.

Após essa coleta de dados, foi efetuada avaliação estatística da correlação desses resultados para verificação do grau de pertinência da comprovação das hipóteses assumidas no início desta pesquisa, bem como para avaliação de outras variáveis inerentes nesta amostragem, de modo a sinalizar novas linhas.

6-ANÁLISE ESTATÍSTICA

As análises do presente estudo foram realizadas através do pacote STATISTICA (versão 8.0, Cary, N. C., USA) e todos os testes adotam o erro $\alpha=5\%$. A seguir, expomos algumas particularidades de cada análise.

- *Caracterização da amostra*

Foram realizadas seis Análises de Variância (ANOVA) univariadas. Essas análises foram feitas sobre as idades dos participantes, além de outras variáveis dependentes compostas pelos valores obtidos nas escalas preenchidas pelos participantes, antes do início da tarefa experimental. Assim, foram analisados os dados sobre: Escalas de Beck de Ansiedade e Depressão (BAI e BDI), Escala de Compaixão – Pommier (CS-P), Escala de Satisfação da Vida (ESV) e Fundamentos Morais.

- *Compaixão*

As variações de compaixão, medidas pela Escala de Compaixão-Pommier (CS-P), foi analisada a partir de uma ANOVA de medidas repetidas. As variáveis dependentes se caracterizaram pelos valores obtidos nos momentos anteriores e posteriores à intervenção do treinamento CBCT. Os fatores foram GRUPO, MOMENTO e a interação GRUPO*MOMENTO. Adicionalmente, foi realizado teste post-hoc de LSD para os efeitos significativos ($p<.05$).

- *Fundamentos Morais*

As variações dos fundamentos morais (cuidado, justiça, liberdade, autoridade, lealdade e santidade), medidas através de escala likert sobre vinhetas morais padronizadas, foram analisadas a partir de quatro ANOVAs de medidas repetidas. As variáveis dependentes se caracterizaram pelos valores obtidos nos momentos anteriores e posteriores à intervenção do treinamento CBCT. Os fatores foram GRUPO, MOMENTO, FUNDAMENTOS, a interação GRUPO*MOMENTO, a interação GRUPO*FUNDAMENTOS, a interação MOMENTO*FUNDAMENTOS e a interação MOMENTO*FUNDAMENTOS*GRUPO. Adicionalmente, foi realizado teste post-hoc de LSD para os efeitos significativos ($p<.05$).

- *Satisfação com a Vida*

A variação de Satisfação com a Vida, medidas pela Escala de Satisfação com a Vida (ESV), foi analisada a partir de uma ANOVA de medidas repetidas. As variáveis dependentes se caracterizaram pelos valores obtidos nos momentos anteriores e posteriores à intervenção do treinamento CBCT. Os fatores foram GRUPO, MOMENTO e a interação GRUPO*MOMENTO. Adicionalmente, foi realizado teste post-hoc de Bonferroni para os efeitos significativos ($p<.05$).

7-RESULTADOS

7.1 – Resultados da Caracterização da Amostra

Para a caracterização da amostra, foram realizadas seis Análise de Variância (ANOVA) univariadas, as quais demonstram as seguintes distinções entre os dois grupos quanto aos fatores IDADE ($F_{(1,60)}=6,60$; $p=0,01$; $\eta_p^2=0,01$) e os escores das escalas: BAI ($F_{(1,60)}=1,28$; $p=0,26$; $\eta_p^2=0,02$), BDI ($F_{(1,60)}=3,98$; $p=0,05$; $\eta_p^2=0,06$), CS-P ($F_{(1,60)}=1,01$; $p=0,32$; $\eta_p^2=0,02$), ESV ($F_{(1,60)}=11,00$; $p=0,002$; $\eta_p^2=0,15$) e

FUNDAMENTOS MORAIS ($F_{(1,60)}=0,84$; $p=0,36$; $\eta_p^2=0,01$). Isso demonstra o caráter de homogeneidade da amostra apenas nas variáveis de ansiedade, compaixão e fundamentos morais. Todavia, os grupos não são homogêneos quanto às características de idade, depressão e satisfação com a vida de seus participantes

Tabela 2 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das escalas. Os valores de F e o nível de significância (p) representam os resultados obtidos através de ANOVA realizada.

	G1 CTRL (n39), 49%F	G2 CBCT (n23), 56%F	F (1,60)	P
IDADE	24,4 (0,7)	21,3 (0,9)	6,60	0,01
BAI	4,6 (0,6)	5,7 (0,8)	1,28	0,26
BDI	6,2 (0,8)	8,9 (1,1)	3,98	0,05
CS-P	4,0 (0,1)	3,9 (0,1)	1,01	0,32
ESV	5,0 (0,2)	4,0 (0,2)	11,00	0,002
FUNDAMENTOS MORAIS	4,2 (0,1)	4,1 (0,1)	0,84	0,36
PARTICIPANTES RELIGIOSOS	90%*	56%**		

* n = 33 (cristãos: M=17 e F=16); n = 04 (ateus, agnósticos ou nenhuma religião: M=3 e F=1); n = 01 (espírita: M =0 e F=1); e n=01 (judeu: M=0 e F=1).

** n = 10 (cristãos: M=3 e F=7); n = 10 (ateus, agnósticos ou nenhuma religião: M=7 e F=3) e n = 03 (espírita: M =0 e F=3).

7.2 – Resultados da Escala da Compaixão

As análises relativas ao nível de compaixão foram baseadas em medidas pela Escala de Compaixão-Pommier (CS-P), antes e após a intervenção. Após realizada a análise do nível de compaixão, a ANOVA para medidas repetidas mostrou efeito significativo para a interação GRUPO*MOMENTO ($F_{(1,60)}=7,94$; $p=0,006$; $\eta_p^2=0,12$), mas não para o fator GRUPO ($F_{(1,60)}=0,18$; $p=0,67$; $\eta_p^2=0,003$) ou para o fator

MOMENTO ($F_{(1,60)}=0,15$; $p=0,70$; $\eta_p=0,002$). O teste post-hoc de LSD demonstrou que a diferença significativa está no grupo experimental (CBCT) onde a variação dos valores antes da intervenção ($3,94 \pm 0,08$) e após intervenção ($4,10 \pm 0,10$) foi distinto do comportamento do grupo controle com seus valores de antes ($4,04 \pm 0,06$) e após ($3,92 \pm 0,08$) intervenção. Esse dado demonstra um maior nível de compaixão após o a intervenção (ver **Figura 2**).

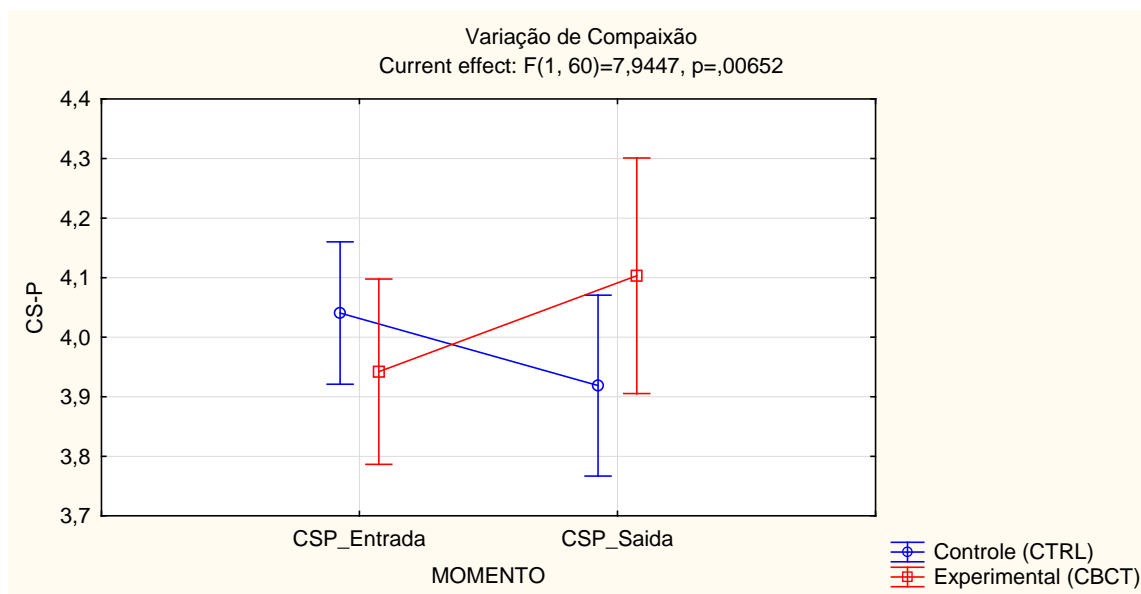


Figura 2: Gráfico de níveis de compaixão (CS-P), observados antes após a intervenção. Intervalo de confiança de 95%. Valor de F e p decorrentes de ANOVA.

A Compassion Scale-Pommier (CS-P) apresenta um dado final resultante da média composta por seis subescalas, as quais avaliam os componentes de assim definidos:

- Bondade, a qual avalia as ações e disposições para agir atenuando o sofrimento alheio
- Indiferença, a qual avalia o grau de preocupação com o sofrimento alheio.
- Humanidade Comum, a qual avalia a consciência de que o sofrimento é comum para todos seres humanos.
- Separação, a qual avalia o grau de envolvimento emocional com o sofrimento alheio.
- Mindfulness, que avalia a atenção dedicada nas situações onde há sofrimento.

- Desengajamento, a qual avalia a predisposição para se conectar com situações onde há sofrimento.

Por isso, apresentamos abaixo o detalhamento da variação desses resultados ao longo do tempo da execução da pesquisa (ver **Figura 2 e Tabela 3**):

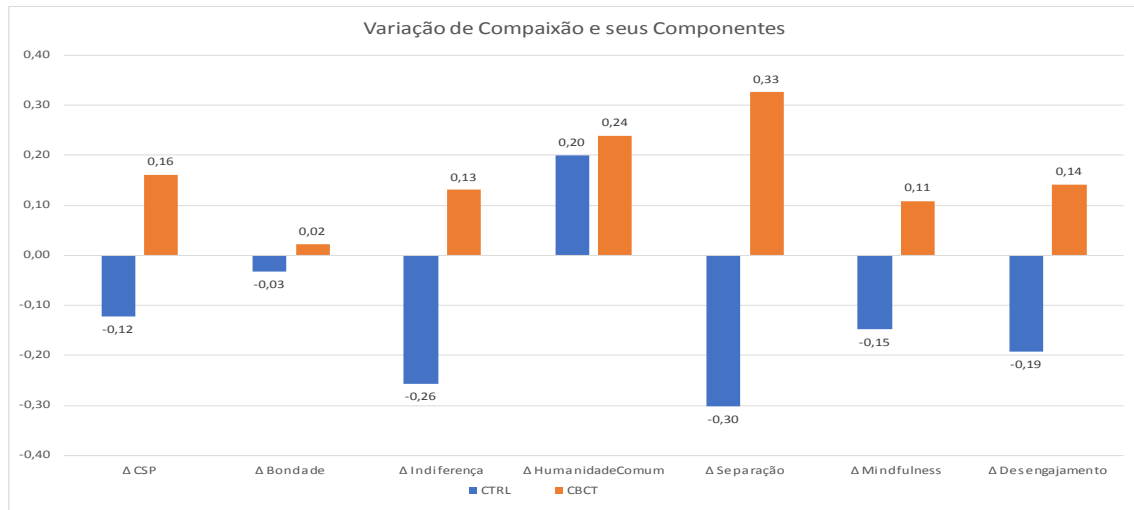


Figura 3: Gráfico da variação níveis de compaixão (CS-P) e seus componentes, observados antes após a intervenção, dos grupos CTRL-Controle e CBCT-Experimental.

Tabela 3 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das subescalas e escala da compaixão.

	G1			G2		
	CTRL			CBCT		
	(n39)			(n23)		
	Pré	Pós	Δ	Pré	Pós	Δ
CS-P	4,0 (0,4)	3,9 (0,5)	-0,1 (0,4)	3,9 (0,3)	4,1 (0,3)	0,2 (0,4)
Bondade	3,4 (0,5)	3,4 (0,6)	0 (0,5)	3,6 (0,5)	3,6 (0,5)	0,0 (0,5)
Indiferença	4,2 (0,8)	3,9 (0,8)	-0,3 (0,6)	3,7 (0,7)	3,9 (0,7)	0,2 (0,9)
Humanidade Comum	4,2 (0,6)	4,4 (0,7)	0,2 (0,7)	4,5 (0,6)	4,7 (0,4)	0,2 (0,7)
Separação	4,2 (0,7)	3,9 (0,9)	-0,3 (0,7)	3,9 (0,6)	4,2 (0,6)	0,3 (0,7)
Mindfulness	4,2 (0,6)	4,0 (0,8)	-0,2 (0,6)	4,1 (0,5)	4,2 (0,8)	0,1 (0,8)
Desengajamento	4,1 (0,8)	3,9 (0,7)	-0,2 (0,8)	3,8 (0,7)	4,0 (0,7)	0,2 (0,7)

Considerando que os dois grupos não possuíam uma proporção idêntica entre homens e mulheres, apresentamos abaixo os valores relacionados a compaixão comparando os resultados, dentro dos dois grupos, em relação ao sexo dos participantes (ver **Tabela 4**):

Tabela 4 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das subescalas e escala da compaixão com distinção entre homens e mulheres.

		G1 CTRL (n39)			G2 CBCT (n23)		
		Pré	Pós	Δ	Pré	Pós	Δ
CS-P	F	4,1 (0,4)	4,0 (0,5)	-0,1 (0,4)	4,0 (0,3)	4,2 (0,5)	0,2 (0,3)
	M	4,0 (0,4)	3,9 (0,5)	-0,1 (0,4)	3,8 (0,3)	4,0 (0,3)	0,2 (0,5)
Bondade	F	3,5 (0,5)	3,5 (0,8)	0 (0,5)	3,6 (0,3)	3,5 (0,6)	-0,1 (0,4)
	M	3,4 (0,6)	3,3 (0,8)	-0,1 (0,5)	3,6 (0,7)	3,9 (0,4)	0,3 (0,5)
Indiferença	F	4,3 (0,6)	4,1 (0,7)	-0,2 (0,5)	3,9 (0,5)	4,1 (0,3)	0,2 (0,7)
	M	4,0 (0,9)	3,7 (0,8)	-0,3 (0,7)	3,4 (0,8)	3,6 (0,7)	0,2 (1,2)
Humanidade	F	4,1 (0,7)	4,1 (0,6)	0 (0,8)	4,6 (0,7)	4,8 (0,5)	0,2 (0,8)
Comum	M	4,3 (0,6)	4,5 (0,6)	-0,2 (0,6)	4,3 (0,5)	4,6 (0,5)	0,3 (0,6)
Separação	F	4,3 (0,6)	4,0 (0,8)	-0,3 (0,6)	4,1 (0,6)	4,5 (0,7)	0,4 (0,6)
	M	4,1 (0,7)	3,8 (0,8)	-0,3 (0,8)	3,7 (0,5)	3,8 (0,7)	0,1 (0,9)
Mindfulness	F	4,3 (0,5)	4,1 (0,7)	-0,2 (0,6)	4,2 (0,4)	4,2 (0,6)	0 (1,0)
	M	4,1 (0,6)	4,0 (0,7)	-0,1 (0,7)	4,0 (0,6)	4,3 (0,6)	0,3 (0,5)
Desengajamento	F	4,2 (0,9)	4,2 (0,7)	0 (0,8)	3,9 (0,8)	4,0 (0,5)	0,1 (0,6)
	M	4,0 (0,7)	3,8 (0,7)	-0,2 (0,8)	3,6 (0,6)	3,7 (0,5)	0,1 (0,8)

Em ambos os grupos o escore total de compaixão (CS-P) é maior na média dos resultados das participantes mulheres em relação aos participantes homens. Em quase todos sub-itens da escala, a variação no grupo experimental após o treinamento, foi positiva, exceto no grupo feminino dos sub-itens é bondade e mindfulness. Apenas nos sub-itens humanidade comum (grupo controle pré e pós treinamento), bondade e mindfulness (grupo experimental pré-treinamento) ocorreram situações onde o grupo masculino demonstrou valores maiores do que o feminino.

A correlação dos valores de compaixão, antes da intervenção, com as variáveis não homogêneas (idade, depressão e satisfação com a vida) nos grupos se mostraram fracas e com pouca significância estatística. Porém, após a intervenção, a variável de idade apresentou fraca correlação, mas com significância estatística, na soma dos dois grupos ($r=-0.28$, $p=0,02$, $N=62$), porém não na análise distinta dos grupo controle ($r=-0.29$, $p=0,07$, $N=39$) ou experimental ($r=-0.05$, $p=0,82$, $N=23$).

A análise da soma de minutos, dedicadas em exercidos diários de meditação nos módulos do CBCT, demonstrou correlação estatisticamente significativa, mas fraca, para o subcomponente de Humanidade Comum ($r=0.42$, $p=0,04$, $N=23$) na CS-P e para o fundamento moral da Lealdade ($r=-0.40$, $p=0,04$, $N=23$).

7.3 – Resultados dos Fundamentos Morais

As análises relativas aos níveis de Julgamentos Morais, nos diversos Fundamentos Morais (Cuidado, Justiça, Liberdade, Autoridade, Lealdade e Santidade) foram baseadas em medidas pela escala likert sobre vinhetas morais, antes e após a intervenção. Após realizada a análise do nível dos fundamentos morais, a ANOVA para medidas repetidas mostrou efeito significativo para o fator FUNDAMENTOS ($F_{(5,300)}=39,98$; $p=0,0000$; $\eta_p=0,40$) e para as interações GRUPO*FUNDAMENTO ($F_{(5,300)}=5,69$; $p=0,00005$; $\eta_p=0,09$), GRUPO*MOMENTO*FUNDAMENTO ($F_{(5,300)}=2,90$; $p=0,01$; $\eta_p=0,04$). Todavia, a ANOVA para medidas repetidas não mostrou efeito significativo para os fatores GRUPO ($F_{(1,60)}=0,94$; $p=0,34$; $\eta_p=0,01$) e MOMENTO ($F_{(1,60)}=3,104$; $p=0,08$; $\eta_p=0,05$) e nem para a interação GRUPO*MOMENTO ($F_{(1,60)}=0,02$; $p=0,89$; $\eta_p=0,0003$). O teste post-hoc de LSD demonstrou que a diferença significativa está no grupo experimental (CBCT) e, mais especificamente nos fundamentos morais da Liberdade, comparando antes ($4,56 \pm 0,14$) e após ($4,30 \pm 0,16$) a intervenção experimental, e da Lealdade, onde antes ($3,29 \pm 0,17$) e após ($3,42 \pm 0,16$) o treinamento CBCT, conforme demonstrado abaixo (ver **Figura 4 e Tabela 5**).

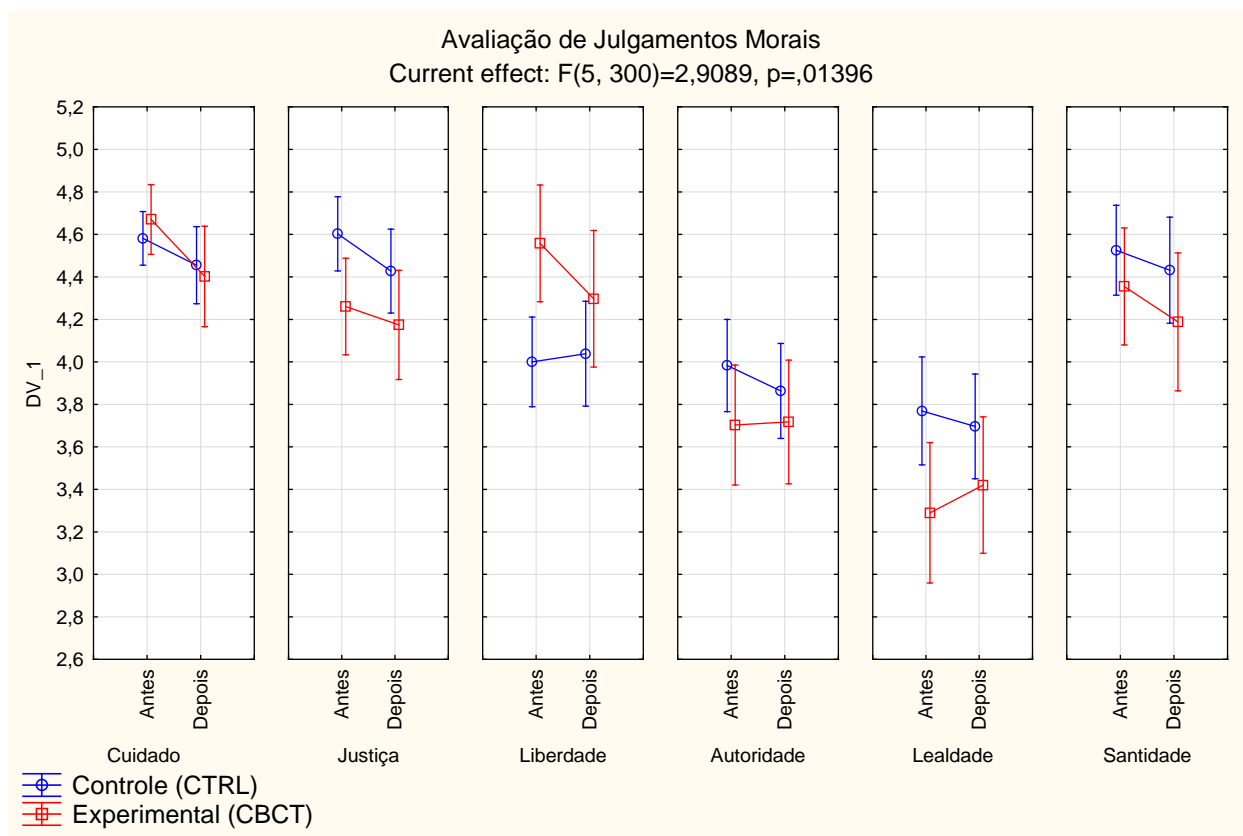


Figura 4: Gráfico de Avaliação de Julgamentos Morais, observados antes após a intervenção. Intervalo de confiança de 95%. Valor de F e p decorrentes de ANOVA.

De modo, a facilitar a análise destes resultados transcrevemos abaixo o resultado dos fundamentos nos grupos (ver **Tabela 4**):

Tabela 5 – Tabela representativa de todas as médias (erro padrão) dos escores obtidos em cada uma das escalas dos fundamentos morais avaliados.

	G1		G2	
	CTRL		CBCT	
	(n39)		(n23)	
	Antes	Depois	Antes	Depois
Cuidado	4,58 (0,40)	4,46 (0,46)	4,67 (0,40)	4,40 (0,70)
Justiça	4,60 (0,45)	4,43 (0,58)	4,26 (0,68)	4,17 (0,66)
Liberdade	4,00 (0,75)	4,04 (0,72)	4,56 (0,43)	4,30 (0,80)
Autoridade	3,98 (0,62)	3,86 (0,70)	3,70 (0,76)	3,72 (0,68)
Lealdade	3,77 (0,71)	3,70 (0,67)	3,29 (0,90)	3,42 (0,91)
Santidade	4,53 (0,65)	4,43 (0,73)	4,36 (0,67)	4,19 (0,85)

Uma avaliação estatística adicional feita sobre os resultados dos fundamentos morais foi quanto a correlação da variação destes dados, antes e após o experimento, com a variação dos valores encontrados na escala de compaixão CS-P, cujo resultado é o seguinte (ver **Tabela 6**):

Tabela 6 – Tabela representativa das correlações encontradas entre as variações dos valores dos fundamentos morais com a compaixão aferida na escala CS-P.

	G1+G2		G1		G2	
	TOTAL		CTRL		CBCT	
	(n62)		(n39)		(n23)	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Cuidado	0,37	0,01	0,34	0,03	0,52	0,01
Justiça	0,42	0,0006	0,37	0,02	0,50	0,01
Liberdade	0,22	0,09	0,18	0,26	0,53	0,01
Autoridade	0,43	0,0004	0,37	0,02	0,52	0,01
Lealdade	0,35	0,006	0,37	0,02	0,29	0,18
Santidade	0,13	0,32	0,08	0,62	0,34	0,11

Assim, evidenciou-se correlações estatisticamente significativas entre a variação da compaixão e as variações dos fundamentos morais de cuidado, justiça e autoridade nos três grupos (total, controle e experimental), da mesma forma nos dois grupos (total e controle) para o fundamento da lealdade e apenas para liberdade no grupo experimental. Dentre estes, esta correlação foi moderada no grupo experimental para quatro fundamentos morais (cuidado, justiça, liberdade e autoridade), mas fraca nas correlações identificadas na soma dos dois grupos ou no grupo controle.

Outras correlações fracas, porém estatisticamente significativas com as situações de entrada nos fundamentos morais foram: cuidado e mindfulness ($r=0.26$, $p= 0,04$, $N=62$), justiça e compaixão ($r=0.25$, $p= 0,05$, $N=62$), liberdade e idade ($r=-0.30$, $p= 0,02$, $N=62$), autoridade e depressão ($r=-0.33$, $p= 0,008$, $N=62$), autoridade e compaixão ($r=0.25$, $p= 0,05$, $N=62$), autoridade e indiferença ($r=0.25$, $p= 0,05$, $N=62$), lealdade e satisfação com a vida ($r=0.42$, $p= 0,0007$, $N=62$), lealdade e indiferença ($r=0.33$, $p= 0,04$, $N=62$) e santidade e depressão ($r=-0.26$, $p= 0,04$, $N=62$).

7.4 – Resultados da Escala de Satisfação com a Vida

As análises relativas ao nível de Satisfação com a Vida foram baseadas em medidas pela Escala de Satisfação com a Vida (ESV), antes e após a intervenção. Após realizada a análise, a ANOVA para medidas repetidas mostrou efeito significativo para os fatores GRUPO ($F_{(1,60)}=4,06$; $p=0,05$; $\eta_p^2=0,06$), MOMENTO ($F_{(1,60)}=36,17$; $p=0,000$; $\eta_p^2=0,37$) e interação GRUPO*MOMENTO ($F_{(1,60)}=19,32$; $p=0,00004$; $\eta_p^2=0,24$). O teste post-hoc de Bonferroni, demonstrou que a diferença significativa está no grupo experimental (CBCT) onde a variação dos valores antes da intervenção ($4,02 \pm 0,23$) e após intervenção ($5,14 \pm 0,21$) foi distinto do comportamento do grupo controle com seus valores de antes ($5,02 \pm 0,18$) e após ($5,19 \pm 0,16$) intervenção. Esse dado demonstra o aumento do nível de satisfação com a vida após o a intervenção (ver **Figura 4**).

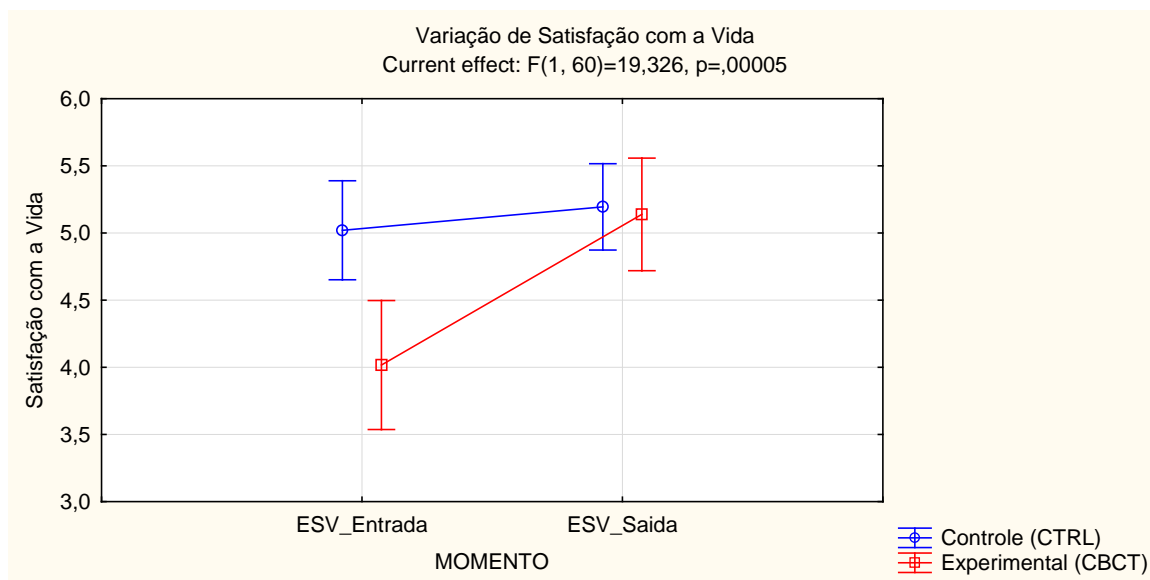


Figura 5: Gráfico de níveis de Satisfação com a Vida (ESV ou SWLS), observados antes após a intervenção. Intervalo de confiança de 95%. Valor de F e p decorrentes de ANOVA.

8-DISCUSSÃO

Apesar da existência de muitos estudos recentes sobre os três assuntos centrais desta pesquisa, não há resultados que avaliem a interação entre eles, principalmente correlacionando os fundamentos morais com a compaixão ou satisfação com a vida e bem-estar.

Considerando que o objetivo principal desta pesquisa era avaliar os efeitos de um treinamento de meditação sobre a compaixão, sobre os julgamentos morais – em seis fundamentos morais - e da satisfação com a vida. Seguiremos aqui avaliando os resultados encontrados nesta pesquisa em relação a literatura prévia e demais implicações que possam ser avaliadas.

Delimitaremos essa discussão restringindo os seguintes tópicos, de modo a tratar com mais objetividade deste conteúdo: Efeitos do Treinamento Cognitivo Baseado na Compaixão, Efeitos do Treinamento da Compaixão sobre a Satisfação com a Vida e Efeitos encontrados sobre os Fundamentos Morais.

8.1-Efeitos do CBCT na Compaixão

À exemplo de outros estudos semelhantes (KIRBY, TELLEGEN & STEINDL, 2017; GRASER, & STANGIER; 2018) compostos por práticas de meditação baseadas em compaixão, o efeito desta pesquisa sobre os participantes foi o aumento da auto percepção dos mesmos quanto ao desenvolvimento e disposição para atitudes compassivas, no grupo experimental ao longo tempo, conforme análise estatística acima – interação GRUPO*MOMENTO ($F_{(1,60)}=7,94$; $p=0,006$; $\eta_p^2=0,12$).

Esse dado é importante, pois tanto contribui a literatura atual que avalia a diferença dos efeitos de treinamentos em meditação baseado em compaixão (KIRBY, TELLEGEN & STEINDL, 2017; GRASER, & STANGIER; 2018) quantos aos seus conteúdos e resultados sobre populações clínicas e não clínicas, bem como as diferenças nos resultados em função da média (SINGER & KLIMECKI; 2014) e até curtíssima

duração (LEIBERG, KLIMECKI & SINGER; 2011) desses treinamentos. Pois, demonstra que houve efeito significativo no grupo experimental, após o tempo de exposição ao treinamento de oito semanas (2h/ semana) com exercícios diários (12-15 minutos) de meditação nos seis módulos do CBCT.

Junto com essa contribuição, os resultados desta pesquisa acrescentam um dado raro sobre o efeito do CBCT e demais protocolos semelhantes a ele, pois muitos estudos semelhantes não fazem o controle da variável dependente da compaixão e grande parte dos estudos semelhantes controla apenas a autocompaixão, invés da compaixão. Todavia, o CBCT tem como objetivo final o desenvolvimento da prática da compaixão, tomando a autocompaixão como um dos componentes intermediários para potencialização desse alvo.

Também é relevante este resultado, pois valida as demais verificações desta pesquisa, cujo objetivo é verificar o efeito existente no treinamento da compaixão.

A escala de compaixão de Pommier, inclui seis subitens considerados componentes intrínsecos da compaixão, a saber: bondade, indiferença, humanidade comum, separação ou desengajamento e atenção plena. Esses elementos avaliam o quanto o participante tem disposição ou costume de ajudar ou evitar pessoas em situações de sofrimento, o quanto essa capacidade de envolvimento com o sofrimento alheio repercute na satisfação e prazer em ajudar ou em angústia e aflição pela identificação com tal agonia e o quanto a atenção ou distração sobre essas situações ocorrem.

Considerando esse conceito de compaixão, avaliado sob essas perspectivas, o fato dos participantes desta pesquisa terem aumentado suas disposições e capacidades de vivenciar a compaixão, tanto repercute no aumento de qualidade de relações pró-sociais quanto potencializa as condições desses participantes desfrutarem das consequenciais benéficas da prática da compaixão, invés de desenvolverem mais situações em que vivenciam a denominada aflição empática. (SINGER & LEIBERG, 2009; SINGER & KLIMECKI; 2014).

Tal potencial, tanto evidencia que a compaixão é uma emoção intrínseca dos seres humanos e poder ser desenvolvida e melhor praticada, à exemplo de outras capacidades humanas que são desenvolvidas por meio de treinamentos. Nesse sentido, esses treinamentos, à exemplo das descobertas de outras pesquisas, podem contribuir

para alcançar melhores condições de saúde e bem-estar (LUBERTO et al., 2018; KIRBY, TELLEGEN & STEINDL, 2017; MASCARO et al, 2015).

Quanto à correlação estatisticamente significativa entre a quantidade de minutos dedicadas em exercícios diários de meditação evidenciou-se que, provavelmente, o módulo do CBCT que tratou de imparcialidade ou equanimidade foi o de mais clara repercussão, pois destacou-se no resultado sobre Humanidade Comum na CS-P e sobre o fundamento moral da lealdade, indicando potencial de expansão do *ingroup*, o que na psicologia social ou sociologia significa o grupo social que a pessoa se classifica como membro, confirmando o potencial de pró-socialidade da promoção da compaixão.

8.2 - Efeitos do CBCT sobre a Satisfação com a Vida

Outro dado significativo desta pesquisa foi a evidência de que o grupo experimental aumentou seu índice de satisfação com a vida (ESV ou SWLS) após a intervenção de (SWLS = $4,02 \pm 0,23$) e após intervenção (SWLS = $5,14 \pm 0,21$). Todavia, chamou atenção que o nível de melhora alcançado foi semelhante ao do grupo controle antes (SWLS = $5,02 \pm 0,18$) e após (SWLS = $5,19 \pm 0,16$) intervenção.

Diante disso, analisamos as principais distinções iniciais entre os grupos que, além do escore de satisfação com a vida (ESV ou SWLS), eram idade e índices de ansiedade e depressão.

O grupo experimental foi em média mais jovem ($21,3 \pm 3,6$ anos) do que o grupo controle ($24,4 \pm 4,9$ anos). Esses dados apresentaram correlação moderada e estatisticamente significativa, entre idade e satisfação com a vida, apenas no grupo experimental antes ($r=-0.50$, $p= 0,014$, $N=23$) e após ($r=-0.63$, $p= 0,001$, $N=23$) o treinamento CBCT.

Quanto a ansiedade e satisfação com a vida, a correlação evidenciada foi fraca e estatisticamente significativa apenas após o período de intervenção e nos grupos total ($r=-0.25$, $p= 0,04$, $N=62$) e controle ($r=-0.44$, $p= 0,005$, $N=39$).

Semelhantemente quanto ao índice de depressão e satisfação com a vida, as correlações estatisticamente significativas não ocorreram no grupo experimental. Os

resultados sobre o total de participantes foram correlações fracas: antes ($r=-0.40$, $p=0,0015$, $N=62$) e após ($r=-0.41$, $p=0,0008$, $N=62$). Já no grupo controle as correlações foram moderadas: antes ($r=-0.51$, $p=0,0008$, $N=39$) e após ($r=-0.52$, $p=0,0006$, $N=39$).

Essa correlação é melhor compreendida quando consideramos que, no grupo experimental, ao mesmo tempo que o índice de depressão decresceu de ($BDI=8,95 \pm 4,3$) para ($BDI=7,26 \pm 4,10$); o índice de satisfação com a vida aumentou de ($SWLS = 4,02 \pm 1,13$) para ($SWLS = 5,13 \pm 0,96$) após a intervenção. Enquanto que no grupo controle, o índice de depressão decresceu de ($BDI=6,18 \pm 5,75$) para ($BDI=4,95 \pm 5,00$); o índice de satisfação com a vida aumentou de ($SWLS = 5,02 \pm 1,16$) para ($SWLS = 5,19 \pm 1,03$) Esses dados são coerentes com a literatura atual que admite que os índices de baixa satisfação com a vida estão correlacionados com maiores índices de depressão e também variam em função da idade. (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018).

Uma outra possível explicação para a distinção dos valores de entrada entre os dois grupos seria a frequência de prática religiosa ou religiosidade (DIENER, LUCAS & OISHI, 2018). Por isso, efetuamos a análise do resultado do grupo experimental excluindo os dados dos participantes não religiosos ($n=10$). Todavia, isso não demonstrou uma mudança significativa que aproximasse o valor médio do grupo experimental com não-religiosos (Pré = $4,02 \pm 0,13$ e Pós = $5,13 \pm 0,96$) e sem não-religiosos (Pré = $4,2 \pm 1,18$ e Pós = $5,3 \pm 1,1$) ao do grupo controle (Pré = $5,02 \pm 1,16$ e Pós = $5,19 \pm 1,03$). Portanto, a diferença de distribuição de religiosos (CTRL=90% ou $n=35$ e CBCT=56% ou $n=13$) ou não – religiosos (CTRL=10% ou $n=04$ e CBCT=34% ou $n=10$) nos grupos, apesar de ser um fator demográfico de forte correlação com a satisfação com a vida, não foi determinante, ao menos isoladamente, na distinção destes valores de entrada entre os grupos.

Além disso, este resultado é coerente com conteúdo que o treinamento CBCT promove que vai desde uma melhor habilidade para discernimento de pensamentos, emoções e sensações, de modo que as emoções de valência negativa - como tristeza, raiva e ódio – podem estar melhor compreendidas pelos participantes quanto às suas causas e condições (MASCARO et al. 2015).

O mesmo treinamento leva a uma conscientização de que as causas e circunstâncias são constantemente alternantes, de modo que as situações de frustrações

e sofrimentos devem ser compreendidas como parte de um processo em andamento, onde essas condições estão em constantes mudanças.

Outro conteúdo do CBCT relevante para promover esse aumento da satisfação com a vida é a ênfase na gratidão, destacando a interdependência dos seres vivos para a mutua sobrevivência. O aumento da gratidão tem correlação direta com o aumento da satisfação com a vida, conforme pesquisas anteriores (FREDRICKSON et al., 2008; EISEMBERG et al, 2007).

Somados a esses componentes, o treinamento tem uma ênfase na autocompaixão e compaixão que são temas que capacitam os participantes a conviver com as circunstâncias em que o sofrimento ocorre.

Parece razoável reconhecer que a ênfase no treinamento e meditação sobre esses temas que compõe o CBCT, pode levar seus participantes a uma situação de maior satisfação com a vida, conforme os dados da pesquisa demonstraram. Esse dado é semelhante ao de outras pesquisas que, utilizando treinamentos de meditação baseado em compaixão, também evidenciaram melhora na satisfação com a vida e bem-estar dos participantes dos grupos expostos a variável independente desses treinamentos (KIRBY, TELLEGEN & STEINDL, 2017).

Ressaltamos que foi evidenciada uma desprezível, mas sem significância estatística, correlação entre a quantidade de minutos diários dedicados em prática de meditação, relatados pelos participantes, e seus níveis de satisfação com a vida após o treinamento ($r=-0.09$, $p=0,66$, $N=23$).

8.3 - Efeitos encontrados do CBCT sobre os Fundamentos Morais.

Considerando que nesta pesquisa seguimos a matriz de julgamento morais do Modelo Socialista Intuicionista de Jonathan Haidt (HAIDT; 2001), a qual afirma que “o julgamento moral é causado por intuições morais rápidas e é seguido, quando necessário, por um raciocínio moral lento”, os resultados desta pesquisa demonstraram que praticamente não houve modulação significativa em nenhum dos fundamentos morais expostos. Isso corrobora com a tese de Haidt de que os julgamentos morais são

predominantemente instintivos e por que não dizer inatos, pouco vulneráveis a fatores externos para sua modulação, de modo significativo.

Apenas quando os dados dos fundamentos desta pesquisa são avaliados em um teste post-hoc, menos conservador, de LSD é que verificamos uma queda no índice de Liberdade e um aumento no de Lealdade para o grupo experimental com valores estatisticamente significativos, demonstrando evolução no sentido contrário ao do grupo controle no mesmo período.

Os fundamentos como Cuidado, Justiça, Autoridade e Santidade, mesmo no teste post-hoc de LSD, não tiveram diferenças significativas entre os grupos controle e experimentais, o que pode ser mais um dado no sentido de que os julgamentos são predominantemente intuicionistas sem variação dentro de uma mesma cultura e faixa etária.

Esse dado é surpreendente, pois considerando a ênfase em cuidado e autocuidado do treinamento e práticas de meditação do CBCT; frustra-se a expectativa da hipótese de que o fundamento moral do cuidado e da justa retribuição fosse potencializados com a intervenção. Embora estes ambos fundamentos morais demonstraram uma correlação, com significância estatística, mas baixa no grupo controle e moderada no grupo experimental. Assim, convém investigar em outras pesquisas, possivelmente com maiores amostragens e adição de outros fatores de controle e parâmetros de inclusão, qual é a exata correlação entre a compaixão e os fundamentos morais do cuidado e justiça, principalmente para melhor compreensão de eventual relação de causa e efeito entre eles.

Os módulos do CBCT sobre gratidão e empatia, baseados no princípio de interdependência dos seres vivos, também reforçavam a hipótese inicial, não comprovada de aumento dos julgamentos com base nos fundamentos de autoridade, cuidado e santidade. Embora, os dados encontrados também demonstram uma correlação moderada com significância estatística para a variação, ao longo da pesquisa, no grupo experimental para cuidado e autoridade, mas não para santidade.

Voltando aos dois fundamentos que tiveram aparente modulação, a saber a Liberdade e a Lealdade, podemos retomar a antiga ideia de que a solidariedade é promotora dos sistemas de justiça (DARWIN, 1871) da humanidade, de modo que

todos eles incluem algum nível de limitação da liberdade, para submissão em um sistema que garante a promoção do bem para a comunidade onde a lealdade é devotada.

É possível que esse princípio de cooperação entre pares, baseado no alvo de sobrevivência mutua, como promotor dos sistemas de justiça explique o dado de um treinamento de compaixão, promova o aumento do índice de lealdade e diminuição do índice de liberdade.

Na presente pesquisa as seis vinhetas morais selecionadas para avaliação do fundamento da liberdade, em alguns contextos específicos de estrutura familiar ou convicções religiosas, podem ser confundidos com situações moralmente corretas, do ponto de vista da autoridade, embora tenham sido categorizados como conflitos morais no aspecto da liberdade. Pois, o papel de um homem perante sua companheira (esposa, noiva, namorada) ou de um pai ou mãe perante filho ou chefe sobre funcionário; embora imponha uma situação hipotética que ignora a liberdade ou oprime a decisão de seu par, ainda pode ser caracterizado como um aspecto moralmente positivo, dentro de um sistema hierárquico assumido na organização familiar, conjugal ou corporativa. Desse ponto de vista, é compreensível a manutenção dos valores de autoridade e queda do nível de liberdade no grupo experimental, além de ambos fundamentos terem suas variações na pesquisa de modo moderado e com significância estatística em relação à compaixão.

Ainda sobre esse aspecto, convém maiores explicações no sentido de que a liberdade saudável não significa autonomia absoluta, considerando um sistema de sobrevivência pautado na interdependência dos seres vivos e promove, entre outras coisas, a gratidão. Convém, reconhecer que tal liberdade é para a promoção do bem mutuo e não o dano alheio ou próprio.

8.4 - Limitações do Estudo e Possibilidades de Novas Pesquisas

À exemplo do que aponta uma recente meta-análise de estudos relacionados com intervenções baseadas em amor ou em compaixão (KIRBY, TELLEGEN & STEINDL; 2017), neste estudo a disponibilidade de participantes com disposição para desenvolver oito semanas de práticas de meditação, carrega em si um viés na pesquisa. Além disso, a

disponibilidade feminina para pesquisas semelhantes é maior do que a de participantes homens e segue em análise a hipótese, a ser verificada, de que mulheres tenham maior tendência para a compaixão.

Analisando especificamente o conteúdo do CBCT, convém considerar alguns complicadores na aderência dos participantes neste protocolo, como por exemplo: ignorância do conteúdo e procedimentos de meditação, complexidade dos conteúdos compartilhados no treinamento e práticas de meditação e choque cultural ocidental diante de práticas meditativas de origem oriental. Por isso, nos próximos parágrafos, apresentaremos algumas sugestões de modo a viabilizar um maior alcance dos benefícios resultantes do aprendizado da análise do CBCT e alguns dos seus efeitos.

Sobre o desconhecimento dos conteúdos e exercícios práticos do CBCT, pesquisas como estas e o compartilhamento destes resultados, além da promoção de maior quantidade de treinamentos e outros modos de ensino; podem tornar a aderência de participantes em pesquisas e práticas do CBCT mais conhecida. Pois, trata-se de um protocolo novo e com pouco conhecimento na América Latina, inclusive com pouca, apesar de crescente, produção acadêmica avaliando e disseminando os conhecimentos deste protocolo.

Quanto à complexidade dos conteúdos transmitidos no CBCT, convém avaliar a necessidade de adaptação das técnicas de ensino para uma população de menor nível de escolaridade ou menores faixas etárias, bem como a adaptação de uma diferente carga horária para públicos mais distintos, como por exemplo aqueles sem nível superior completo.

Em relação às distinções culturais entre ocidentais e orientais, um ponto de equilíbrio pode ser ressaltar que os conteúdos transmitidos no CBCT, bem como as práticas de meditação, podem ser reconhecidos na base da cultura judaico-cristã predominante na América Latina. Afinal, o Antigo e o Novo Testamento (BIBLIA; 1993) promovem a reflexões e a práticas sobre conteúdos inerentes dos módulos do CBCT.

Deste modo, convém avaliar se os efeitos dos exercícios de meditação são semelhantes aos das práticas de orações das religiões judaico-cristãs e outras onde a prece ou orações também estão presentes. Uma vez que nas orações ocorre o exercício de atenção plena depositada sobre entidade religiosa a quem o orador se dirige.

Da mesma forma, a prática religiosa de orações ou preces, em geral, contém os mesmos componentes do CBCT como: consideração da igualdade dos seres humanos, desejo por estar livre das causas e condições de sofrimento, desejo pela atenuação e eliminação do sofrimento alheio – principalmente dos mais vulneráveis, além dos motivos de gratidão pelos benefícios alcançados por meio das atividades desenvolvidas por muitas outras pessoas. Essa consideração consta em pesquisa atual (SHARP DONAHOO, SIEGRIST & GARRETT-WRIGHT; 2018) onde o paralelo entre meditação *mindfulness* e prática de oração é avaliada em relação stress percebido e qualidade de vida profissional em profissionais vulneráveis ao stress de compaixão, ou seja, diante do sofrimento alheio em profissionais da área da saúde. Um paralelo semelhante entre meditação e oração também é considerado como prevenção e atenuação dos danos decorrentes de burnout (FREDERICK, DUNBAR & THAI; 2018).

Ainda, nesta pesquisa, a diferença de faixa etária entre os grupos pode ter contribuído para a falta de mais fatores com valores significativos entre grupos, bem como a falta de controle para inclusão e distribuição igualitária nos grupos quanto a característica demográfica de prática religiosa, a qual pode influir nos índices de bem-estar e satisfação com a vida (DIENER, LUCAS & OISHI; 2018)), além de ter correlações com a constituição de fundamentos morais (HAIDT;2012) e disposição compassiva.

A base atual de evidências para intervenções baseadas em compaixão é pequena compaixão (KIRBY, TELLEGEN & STEINDL; 2017), bem como são inexistentes estudos semelhantes avaliando a correlação de intervenções como estas em fundamentos morais. Isso dificulta tanto o delineamento de um estudo controlando variáveis com implicações sobre os resultados, quanto diminui as possibilidades de análise dos resultados em relação a uma literatura atual. Por isso, novas pesquisas nesse sentido são incentivadas.

9-CONCLUSÃO

A presente pesquisa abre caminhos para novas verificações dessas correlações entre matrizes de julgamentos morais e práticas meditativas ou demais práticas contemplativas orientais.

Esta pesquisa evidenciou que o treinamento da compaixão em um período de 8 semanas é efetivo em alterar a percepção de um grupo quanto as disposições que compõe o conceito de compaixão que compreende: a atenção em situações de sofrimento e resposta no sentido de eliminar ou atenuar tal sofrimento, com uma medida equilibrada de envolvimento que não implique em uma aflição, mas sim em ação que implique em satisfação ao participar da atenuação da dor alheia. Todavia, o efeito foi diverso nos participantes do grupo, demonstrando a necessidade do controle de outros fatores intervenientes na compaixão, que não estão restritos ao total de tempo dedicado em meditação. Porém, foi um resultado suficiente, de modo a permitir a análise da interação da compaixão com os objetivos da pesquisa.

Entendemos que as hipóteses levantadas nesta pesquisa tiveram uma resposta inicial, principalmente quanto ao nível de satisfação com a vida que melhorou significativamente no grupo experimental, apesar de manter os níveis do grupo controle. Assim, em novas pesquisas esse deve ser um aspecto a ser controlado com maior restrição para homogeneização dos grupos, como por exemplo quanto a idade e práticas religiosas.

Quanto aos fundamentos morais, foi evidenciada modulação apenas nas categorias de liberdade e lealdade, os quais podem estar diretamente correlacionados com os conteúdos de equanimidade e interdependência ou gratidão do treinamento CBCT, potencializando a expansão do *ingroup* dos participantes.

Todavia, fundamentos como o cuidado e respeito não demonstraram variação distinta entre grupos após o treinamento, apesar de conteúdos de treinamento que teoricamente ter direta influência nas áreas implicadas por esses instintos como os relacionados com a proteção e eliminação de sofrimento. Todavia, a variação dos fundamentos de cuidado, justiça, liberdade e autoridade se mostraram correlacionadas moderadamente com a variação da compaixão e com significância estatística no grupo

experimental, o que indica que em outras pesquisas outras informações podem surgir na investigação desses elementos.

Concluindo, apesar do alto número crescente de pesquisas os substratos da meditação na compaixão, da satisfação com a vida e julgamentos morais; convém também ampliar a promoção de pesquisas semelhantes para verificar benefícios fisiológicos e de bem-estar, além de novos estudos com maiores controles dos critérios de inclusão dos participantes, bem como enfatizando as correlações com variáveis dependentes como idade, gênero, formação religiosa e experiência anterior em práticas de meditação.

10-REFERENCIAS

ARISTÓTELES (1999/330BC). *Nicomachean Ethics*, trans. T. Irwin. **Indianapolis, IN: Hackett**. 1999/ 330 B.C.

ALICKE, M.D., Culpable control and the psychology of blame. **Psychol. Bull.** 126, 556–574. doi:10.1037/0033-2909.126.4.556, 2000

BAIRD, B. M., LUCAS, R. E., & DONNELLAN, M. B. Life Satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. **Social Indicators Research**, 99, 183–203. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9>, 2010

BANKARD, J.-2015- Training Emotion Cultivates Morality: How Loving-Kindness Meditation Hones Compassion and Increases **Prosocial Behavior**. **Journal Religion and Health**, v.54, p.2324-2343, 2015

BASSO, M. R., SCHEFFT, B. K., RIS, M. D., & DEMBER, W. N. (1996). Mood and global-local visual processing. **Journal of the International Neuropsychological Society**, 2(3), 249–255.

BATSON, D; KLEIN, T.R.; HIGHBERG, L. & SHAW, L.L. Immorality From Empathy-Induced Altruism: When Compassion and Justice. **Journal of Personality and Social Psychology**. v. 68, No. 6, p.1042-1054 Copyright 1995 by the American Psychological Association, 1995

BEDIN, L.M., SARRIERA, J.C., Propriedades psicométricas das escalas de bem-estar: PWI, SWLS, BMSLSS e CAS, **Avaliação Psicológica**, 13(2), pp. 213-225, 2014

BÍBLIA, Português. A Bíblia Sagrada: Antigo e Novo Testamento. Tradução de João Ferreira de Almeida. Edição revista e atualizada no Brasil. Barueri: **Sociedade Bíblica do Brasil**, 1993.

BLAIR, R. J. A cognitive developmental approach to mortality: Investigating the psychopath. **Cognition**, v.57, p.1-29, 1995

BLANCHFLOWER, D. G., & OSWALD, A. J. Hypertension and happiness across nations. **Journal of Health Economics**, 27, 218–233, 2008

BUCHTEL, E.E., , GUAN, Y., PENG, Q., SU, Y., SANG, B., CHEN, S. X., & BOND, M. H. Immorality east and west: Are immoral behaviors especially harmful, or especially uncivilized? **Personality and Social Psychology Bulletin**, 41, 1382–1394, 2015

CONDON, P., DESBORDES, G., MILLER, W. B., & DeSTENO, D., Meditation increases compassionate responses to suffering. **Psychological Science**, 24(10), 2125–2127, 2010

COWEN A.S., KELTNER D., Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 111, n. 2, p. E7900-E7909, 2017

CLIFFORD, S., IVENGAR, V., CABEZA, R., & SINNOTT-ARMSTRONG, W. Moral foundations vignettes: a standardized stimulus database of scenarios based on moral foundations theory. **Behav Res Methods**. 2015 December; 47(4): 1178–1198. doi:10.3758/s13428-014-0551-2.

CUSHMAN, F. Crime and punishment: distinguishing the roles of causal and intentional analyses in moral judgment. **Cognition** 108, 353–380.doi: 10.1016/j.cognition.2008.03.006, 2008

CUSHMAN, F., DREBER, A., WANG,Y., & COSTA, J. Accidental outcomes guide punishment in a “trembling hand” game. **PLoS ONE** 4:e6699.doi: 10.1371/journal.pone.0006699 , 2009

CUSHMAN, F., GRAY, K., GAFFEY,A., & MENDES, ,W.B. Simulating murder: the aversion to harm full action. **Emotion** 12, 2–7.doi:10.1037/a0025071, 2012

CUSHMAN, F., & MELE, A. “Intentional action: two-and-a-half folk concepts?” in **Experimental Philosophy**, eds KNOBEAND, J., NICHOLS, S., (New York, NY: Oxford University Press),171–188.

CUSHMAN, F., YOUNG, L., & HAUSER, M., The role of conscious reasoning and intuition in moral judgment: testing three principles of harm. **Psychol. Sci.** 17, 1082–1089.doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01834.x , 2006

CUSHMAN, F.A. The role of learning in punishment, prosociality, and human uniqueness,” in **Signaling, Commitment and Emotion: Psychological and Environmental Foundations of Cooperation**, Vol.2, eds JOYCE, R., STERELNY, K., , CALCOTT, B., and FRASER, B. (Cambridge, MA:MIT Press), 2013

CHANG, W. C. Religious attendance and subjective well-being in an Eastern-culture country: Empirical evidence from Taiwan. **Marburg Journal of Religion**, 14, 1–30, 2009

CHUDEK, M. & HENRICH, J., Culture-gene coevolution, norm-psychology and the emergence of human prosociality. **Trends Cogn. Sci.** v.15, p.218–226.doi: 10.1016/j.tics.2011.03.003, 2011

DAVIDSON, R., WENG, H. Y., FOX, A. S., SHACKMAN, A. J., STODOLA, D. E., CALDWELL, J. Z. K., et al. Compassion training alters altruism and neural responses to suffer. **Psychological Science**, 24(7), 1171–1180, 2013

DE SCIOLI, P. & KURZBAN, R., Mysteries of morality. **Cognition.** v.112, p. 281–299.doi:10.1016/j.cognition.2009.05.008, 2009

DE VIGNEMONT, F & SINGER, T. The empathic brain: How, when and why? **Trends Cogn. Sci.**, 10, 435–441, 2006

DAMASIO, H., GRABOWSKI, T., FRANK, R., GALABURDA, A.M., DAMASIO, A.R. The return of Phineas Gage: clues about the brain from the skull of a famous patient **Science.** v.264, Issue 5162, p. 1102–1105 DOI: 10.1126/science.8178168, 1994

DARWIN, C., **The descent of man, and selection in relation to sex** New York: D. Appleton, 1871

DE WAAL, F. **The age of empathy: Nature's lessons for a kinder society.** New York: Three Rivers Press, 2010

DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEM, R.J. & GRIFFIN, S. **The Satisfaction With Life Scale.** Journal of Personality Assessment, 1985

DIENER, E., & OISHI, S., Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. In: Columbus, F. (Ed.), **Asian economic and political issues**, 10, 1–25. Hauppauge, NY: Nova Science, 2004

DIENER, E., LUCAS, R. E., & OISHI, S. **Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being**. Collabra: Psychology, 4(1): 15. DOI: <https://doi.org/10.1525/collabra.115> , 2018

EISENBERG, N., FABES, R.A., MURPHY, B., KARBON, M., MASZK, P., Smith M, O'BOYLE, C., SUH, K., The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. **Journal of Personality and Social Psychology**; 66:776–797. [PubMed: 8189352], 1994

EISENBERG, N., MICHALIK, N., SPIRAND, T.L., HOFER, C., KUPFER, A. et al. The relations of effortful control and impulsivity to children's sympathy: A longitudinal study. **Cognitive Development**.;22:544–567. [PubMed: 18836516], 2007

EMMONS, R.A., McCULLOUGH M.E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of Personality and Social Psychology**. 2003; 84:377–389. [PubMed: 12585811]

ESKINE, K.J., KACINIK, N.A. & PRINZ, J. A bad taste in the mouth: gustatory disgust influences moral judgment. **Psychol. Sci.** 22, 295–299.doi: 10.1177/0956797611398497, 2011

FEHR, E. & GÄCHTER, S., Altruistic punishment in humans. **Nature** 415, 137–140.doi:10.1038/415137a, 2002

FISKE, S.T., CUDDY, A.J., GLICK, P., Universal dimensions of social cognition: warmth and competence. **Trends in Cognitive Sciences** 11:77–83. [PubMed: 17188552], 2006

FISKE, S.T., CUDDY, A.J., GLICK, P., XU, J. A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. **Journal of Personality and Social Psychology** v.82, p.878–902., 2002

FREDERICK, T.V., DUNBAR, S. & THAI, Y., Burnout in Christian Perspective. **Pastoral Psychology**, Volume 67, Issue 3, 1, , Pages 267-276, 2018

FREDRICKSON B.L., Positive emotions broaden and build. **Advances in Experimental Social Psychology**. 47. p.1-53, 2013

FREDRICKSON, B.L., COHN, M.A., COFFEY, K.A., PEK, J. FINKEL, S. M. - Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. **J Pers Soc Psychol.**; 95(5): 1045–1062. doi:10.1037/a0013262, 2008

FUJITA, F., & DIENER, E. , Life satisfaction set-point: Stability and change. **Journal of Personality and Social Psychology**, 88, 158–164. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>, 2005

GERSTORF, D., RAM, N., ROCKE, C., LINDENBERGER, U., & SMITH, J. (2008). Decline in life satisfaction in old age: longitudinal evidence for links to distance-to-death. **Psychology and Aging**, 23, 154–168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.154>

GILLIGAN, C., **In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development**. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982

GOETZ J.L., KELTNER D., SIMON-THOMAS E., Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. **Psychological bulletin**, v.136, n.3, p.351-374. 2010

GORENSTEIN, C; ANDRADE, L., Inventário de depressão de Beck: propriedades psicométricas da versão em português. **Revista de Psiquiatria Clínica** [S.l.], v. 25, n. 5, p. 245-250, 1998.

GOVRIN, A., From ethics of care to psychology of care: reconnecting ethics of care to contemporary moral psychology. **Frontiers in Psychology - Theoretical and Philosophical Psychology**. v.5, Article 1135, 2014

GRAHAM, J., HAIDT, J., J., KOLEVA, S. P., MOTYL, M., IYER, R., WOJCIK, S. P., & DITTO, P. H., Moral foundations theory: The pragmatic validity of moral pluralism. **Advances in Experimental Social Psychology**, 47, 55–130, 2013

GRAHAM, J., HAIDT, J., & NOSEK, B. A. Liberals and conservatives rely on different sets of moral foundations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 96, 1029–1046, 2009

GRAHAM, J., NOSEK, B. A., HAIDT, J., IYER, R., KOLEVA, S., & DITTO, P. H. Mapping the moral domain. **Journal of Personality and Social Psychology**, 101, 366–385, 2011

GRASER, J. & STANGIER, U. M Compassion and Loving-Kindness Meditation: An Overview and Prospects for the Application in Clinical Samples. **Harvard Review of Psychiatry**, vol. 26, Number 4, 2018

GREENE, J. D., NYSTROM, L. E., ENGELL, A. D., DARLEY, J. M. & COHEM, J. D. The neural bases of cognitive conflict and control in moral judgment. **Neuron**, p.44, v.389-400, 2004

GREENE, J. D., SOMMERVILLE, R.B., NYSTROM, L. E., DARLEY, J. M. & COHEN, J. D. An fMRI investigation of emotional engagement in moral judgment. **Science**, v.293, p.2105-2108, 2001

GREEN, J., The Cognitive Neuroscience of Moral Judgment. In GAZZANIGA M.S. (Ed.). **The cognitive neuroscience**. (4th Ed., Chap. 67, pp. 973 - 986). Massachusetts, 2009.

GREEN, J., Moral Tribes: emotion, reason and gap between us and them. New York, **The Penguin Press**, 2013

GREENE, J.D. Dual-process morality and the personal/impersonal distinction: are ply to McGuire, Langdon, Coltheart, and Mackenzie. **J. Exp. Soc. Psychol.** 45, 581–584.doi:10.1016/j.jesp.2009.01.003, 2009

GREENE, J.D., MORELLI, S.A., LOWENBERG, K., NYSTROM, L.E., & COHEN, J.D. Cognitive load selectively interferes with utilitarian moral judgment. **Cognition** 107, 1144–1154.doi:10.1016/j.cognition.2007.11.004, 2008

GREENE, J.D., The secret joke of Kant’s soul,” in **Moral Psychology: The Neuroscience of Morality: Emotion, Disease, and Development**, Vol.3, ed. W. Sinnott-Armstrong (Cambridge, MA: MIT Press), 35–79., 2007

GROSS, J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. **Psychological Inquiry**, 26: 1–26, 2015

GUGLIELMO, S., Moral judgment as information processing: an integrative review. **Frontiers in Psychology**. v.6, Article 1637, 2015

HAIDT, J., **The righteous mind: why good people are divided by politics and religions**, New York: Pantheon Books. 2012

HAIDT, J., & KESEBIR, S. "Morality," in **Handbook of Social Psychology**, 5th Edn, eds S. Fiske, D. Gilbert, and G. Lindzey (Hoboken, NJ: Wiley), 797–832., 2010

HAIDT, J. & GRAHAM, J. "Planet of the Durkheimians, where community, authority, and sacredness are foundations of morality," in **Social and Psychological Bases of Ideology and System Justification**, eds J. Jost, A.C. Kay, and H. Thorisdottir (New York, NY: Oxford), 371–401, 2009

HAIDT, J. Morality. **Perspect. Psychol. Sci.** 3, 65–72. doi:10.1111/j.1745-6916.2008.00063.x , 2008

HAIDT, J. & JOSEPH, C. "The moral mind: how five sets of innate intuitions guide the development of many culture-specific virtues, and perhaps seven modules," in **The Innate Mind**, Vol.3, eds P. Carruthers, S. Laurence, and S. Stich (New York, NY: Oxford), 367–391, 2007

HAIDT, J., The new synthesis in moral psychology. **Science**. v.316, 998–1002, 2007

HAIDT, J. The moral emotions, in **Handbook of Affective Sciences**, eds R.J. Davidson, K.R. Scherer, and H. H. Goldsmith (Oxford: Oxford University Press), 852–870., 2003

HAIDT, J. The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment. **Psychol. Rev.** 108, 814–834. doi:10.1037/0033-295X.108.4.814, 2001

HAIDT, J. and HERSH, M.A. Sexual morality: the cultures and emotions of conservatives and liberals. **J. Appl. Soc. Psychol.** 31, 191–221.doi: 10.1111/j.1559-1816.2001.tb02489.x, 2001

HAIDT, J., KOLLER, S.H., & DIAS, M.G. Affect, culture, and morality, or is it wrong to eat your dog? **J. Pers. Soc. Psychol.** 65, 613–628.doi:10.1037/0022-3514.65.4.613, 1993

HARING-HIDORE, M. H., STOCK, W. A., OKUN, M. A., & WITTER, R. A., Marital status and subjective well-being: A research synthesis. **Journal of Marriage and the Family**, 47, 947–953. DOI: <https://doi.org/10.2307/352338>, 1985

HASLAM, N. & LOUGHNAN, S., Dehumanization and Infrhumanization, **Annual Review of Psychology**. v.65, p.399-423, 2014

HENRICH, J., MCELREATH, R., BARR, A., ENSIMGER, J., BARRETT, C., BOLYANATZ, A., et al. Costly punishment across human societies. **Science**; 312:1767–1770. [PubMed: 16794075], 2006

IMMORDINO-YANG, M.H., MCCOLL, A., DAMASIO, H., DAMASIO, A., Neural correlates of admiration and compassion. **Proceedings of the National Academy of Sciences USA**;106:8021–8026, 2009

JAMES, W. The Principles of Psychology, Vol. 2. New York, NY: Dover., 1890/1950

JAZAIERI, H., JINPA, T., MC GONIGAL, K., ROSENBERG, E. L., FINKELSTEIN, J., SIOMN-THOMAS, E., GOLDIN, P. R. Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. **Journal of Happiness Studies**, 14, 1113–1126. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>, 2013

JAZAIERI, H., JINPA, T., DOTY, J. R., GROSS, J. J., & GOLDIN, P. R., A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness,

affect, and emotion regulation. **Motivation and Emotion**, 38, 23–35. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>, 2014

JENSEN-CAMPBELL, L.A., ADAMAS, R., PERRY, D.A., WOLKMAN, K.A., FURDELLA, J.Q., EGAN, S.K. Agreeableness, extraversion, and peer relations in early adolescence: Winning friends and deflecting aggression. **Journal of Research in Personality**; 36:224–251, 2002

KABACOFF, R.I., SEGAL, D.L., HERSEN, M., VAN HASSEL, V.B. Psychometric properties and diagnostic utility of the Beck Anxiety Inventory and the State-Trait Anxiety Inventory with older adult psychiatric outpatients». **J Anxiety Disord**. 11 (1): 33–47, 1997

KAPLAN, U.&TIVNAN, T. Multiplicity of Emotions in Moral Judgment and **Motivation. Ethics & Behavior**, v.24 (6), p.421-443, 2014

KIM, J.W., KIM, S.E., KIM, J.J., JEONG, B., PARK, C.H., SON, A.R., et al. Compassionate attitude towards others' suffering activates the mesolimbic neural system. **Neuropsychologia. In Press**, 2009

KIRBY J.N., TELLEGEN C.L., STEINDL S.R., A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions James N. Kirby. **Behavior Therapy** v.48, p. 778–792, 2017

KIM-PRIETO, C., & DIENER, E., Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. **Journal of Positive Psychology**, 4, 447–460. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760903271025>, 2009

KLIMECKI O.M., LEIBERG S., RICARD M., SINGER T., Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. **Soc Cogn Affect Neurosci**. v.9, p.873-879, 2014

KNOBE, J. Personas scientist, personas moralist. **Behav. Brain Sci.** 33, 315–329.doi:10.1017/S0140525X10000907, 2010

KOHLBERG, L. The Child as a Moral Philosopher. **Psychology Today**, September, 25–30, 1968

KOHLBERG, L. Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization. In **Handbook of Socialization Theory and Research**, ed. D. A. Goslin, 347–480. Chicago: Rand McNally, 1969

KOHLBERG, L. “From Is to Ought: How to Commit the Naturalistic Fallacy and Get Away with It in the Study of Moral Development.” In **Psychology and Genetic Epistemology**, ed. T. Mischel, 151–235. New York: Academic Press, 1971

KOHLBERG, L., LEVINE, C. & HEWER, A. Moral Stages: A Current Formulation and a Response to Critics. **Basel**: Karger, 1983

LAMM, C., DECETY, J. & SINGER, T. - Meta-analytic evidence for common and distinct neural networks associated with directly experienced pain and empathy for pain. **NeuroImage** v. 54, p. 2492–2502, 2011

LEIBERG, S., KLIMECKI, O. & SINGER, T. Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game. **PLoS ONE**, v.6, Issue 3, e17798, p.1-10, 2011

LOGGIA, M.L., MOGIL, J.S. & BUSHNELL, M.C, Empathy hurts: Compassion for another increases both sensory and affective components of pain perception. **PAIN**. v.136, Issue 1, p.168-176, 2008

LUBERTO, M.L., SHINDAY, N., SONG, R., PHILPOTTS, L.L., PARK, E.R., FRICCHIONE, G. L. & YEH, G.Y., A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. **Mindfulness** 9:708–724 <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>, 2018

LUCAS, R. E., & DONNELLAN, M. B., How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. **Journal of Research in Personality**, 41, 1091–1098. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.005>, 2007

LUCAS, R. E., & DONNELLAN, M. B. (2012). Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures: Results from four national panel studies. **Social Indicators Research**, 105, 323–331. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9783-z>

LUTZ, A., BREFCZYNSKI-LEWIS, J., JOHNSTONE, T., & DAVIDSON, R. J. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. **PLoS ONE**, v.3, Issue 3, e1897, 2008

LYKKEN, D., & TELLEGEN, A. Happiness is a stochastic phenomenon. **Psychological Science**, 7, 186– 189. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>, 1996

LYBOMIRSKY, S., & DELLA PORTA, M., Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In: Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. (Eds.), **Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications**, 450–464. New York: Guilford Press. 2010

LYUBOMIRSKY, S., & LAYOUS, K., How do simple positive activities increase well-being? **Current Directions in Psychological Science**, 22, 57–62. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>, 2013

MASCARO, M.S., DARCHER, A., NEGI, L.T. & RAISON, L.C. – The neural mediators of kindness-based meditation: a theoretical model. **Frontiers in Psychology**. v.6, Article 109, 2015

MC CONNELL, E. A. The role of guilt, shame, and self-compassion in promoting racial justice engagement for white students. **College of Science and Health Theses and Dissertations** Paper 106, Retrieved from Http://via.library.depaul.edu/csh_etd/106, 2015

MILLER, Y., KARK, R. & ZOHAR, N., Her/His Ethics? Managerial Ethics in Moral Decision-Making from a Contextual, Gendered, and Relational Perspective **Sex Roles** (2018). <https://doi-org.ez347.periodicos.capes.gov.br/10.1007/s11199-018-0920-x>

MORLEY, R.M., TERRAOVA, V.A., CUNNINGHAM, S.N., KRAFT, G., Self-Compassion and Predictors of Criminality. **Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma**, v.25, p.503-517, 2016.

MYERS, D.G. , **Psicologia** , Rio de Janeiro : LTC. 2010

NAVON D., Forest before trees: The precedence of global features in visual perception. **Cognitive Psychology**, 9(3), 353–383., 1977

NEFF, K. D., & GERMER, C. K., A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. **Journal of Clinical Psychology**, 69, 28–44. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.21923>, 2013

NEFF, K.D., The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2, 223–250, 2003

NEFF, K.D., RUDE, S.S., KIRKPATRICK, K., An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. **Journal of Research in Personality**; 41:908– 916, 2007

NUSSBAUM, M.C. Compassion: The basic social emotion. *Social Philosophy and Policy* 13:27–58, 1996

OISHI, S., SEOL, K., KOO, M., & MIAO, F. M. Was he happy? Cultural difference in the conceptions of Jesus. **Journal of Research in Personality**, 45, 84–91. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.11.018>, 2011

PACE, T. W., NEGI, L. T., ADAME, D. D., COLE, S. P., SIVILLI, T. I., BROWN, T. D., ISSA, M. J., & RAISON, C. L. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. **Psychoneuroendocrinology**, 34(1), 87–98, 2008

PACE T. W., NEGI L. T., SIVILLI T. I., ISSA M. J., COLE S. P., ADAME D. D., & RAISON, C. L. Innate immune, neuroendocrine and behavioral responses to psychosocial stress do not predict subsequent compassion meditation practice time. **Psychoneuroendocrinology**, 35(2), 310–315, 2009

PACE, T., NEGI, L. T., DODSON-LAVALLE, B., OZAWA DE SILVA, B., REDDY S., COLE, S., DANESE, A., CRAIGHEAD, L., & RAISON, C.L (2012). Cognitively-based compassion training reduces peripheral inflammation in adolescents in foster care

with high rates of early life adversity. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, 12(Suppl. 1):P175. doi:10.1186/1472-6882-12-S1-P175, 2012

PACE, T., NEGI, L. T., DODSON-LAVALLE, B., OZAWA DE SILVA, B., REDDY S., COLE, S., DANESE, A., CRAIGHEAD, L., & RAISON, C.L (2012). Engagement with cognitively-based compassion training is associated with reduced salivary C-reactive protein from before to after training in foster care program adolescents. **Psychoneuroendocrinology**. Advance online publication. doi:10.1016/j.psyneuen.2012.05, 2012

PAXTON, J.M., and GREENE, J.D. Moral reasoning: hints and allegations. **Top. Cogn. Sci.** 2, 511–527. doi:10.1111/j.1756-8765.2010.01096.x, 2010

PIAGET, J. **The Moral Judgement of the Child**. Trans. M. Gabain. New York: Free Press. 1932/1965

POMMIER, E. A., **The compassion scale** (Order No. 3445994). (Available from Pro Quest Dissertations & Theses Global. (855633530), 2010

PULCINI, E., What Emotions Motivate Care? **Emotion Review**. v. 9, p.64-71, 2017

ROWE, G., HIRSH, J. B., & ANDERSON, A. K. Positive affect increases the breadth of attentional selection. **PNAS: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, 104(1), 383–388. doi:10.1073/pnas.0605198104 , 2007

REDDY, S. D., NEGI, L. T., DODSON-LAVALLE, B., OZAWA DE SILVA, B., PACE, T. W. W., COLE, S. P., RAISON, C. L., & CRAIGHEAD, L. W. Cognitive-

based compassion training: A promising prevention strategy for at-risk adolescents. **Journal of Child and Family Studies.** , 2012

ROYSAMB, E., NES, R. B., & VITTERSO, J., Well-being: Heritable and changeable. In: Sheldon, K. M., & Lucas, R. E. (Eds.), **Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change.** Amsterdam, Netherlands: Academic Press. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-411478-4.00002-3>, 2014

RUEDY, N. E., & SCHWEITZER, M. E. (2010). In the moment: The effect of mindfulness on ethical decision making. **Journal of Business Ethics**, v.95, p.73–87, 2010

RUDOLPH, U., ROESCH, S.C., GREITEMEYER, T., WEINER, B., A meta-analytic review of help giving and aggression from an attributional perspective: Contributions to a general theory of motivation. **Cognition and Emotion**; 18:815–848., 2004

SELIGMAN, M. E. P., STEEN, A. T., PARK, N., & PETERSON, C., Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. **American Psychologist**, 60, 410–421. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>, 2005

SHARP DONAHOO, L.M., SIEGRIST, B. & GARRETT-WRIGHT, D., Addressing Compassion Fatigue and Stress of Special Education Teachers and Professional Staff Using Mindfulness and Prayer. **Journal of School Nursing**, Volume 34, Issue 6, Pages 442-448, 2018

SINGER, T. & BOLZ, M. Compassion: Bridging Practice and Science. 1st ed. Max Planck Society, Munich, Germany, 2013. [Consult. 04 Abr. 2018]. Disponível na WWW:<URL: <http://www.cbs.mpg.de/employees/singer>>. ISBN 978-3-9815612-0-3

SINGER, T., SEYMOUR, B., O' DOHERTY, J. P., STEPHAN, K. E., DOLAN, R. J., & FRITH, C. D. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. **Nature**, 439, 466-469, 2006

SINGER, T. & LEIBERG, S., Sharing the Emotions of Others: The Neural Bases of Empathys. In GAZZANIGA M.S. (Ed.). **The cognitive neuroscience**. (4th Ed., Chap. 67, pp. 973 - 986). Massachusetts, 2009.

SINGER, T. & BOLZ, M. Compassion: Bridging Practice and Science. 1st ed. **Max Planck Society**, Munich, Germany, 2013. [Consult. 04 Abr. 2018]. Disponível na WWW:<URL: <http://www.cbs.mpg.de/employees/singer>>. ISBN 978-3-9815612-0-3

SINGER, T. & KLIMECKI, O.M. Empathy and compassion, **Current Biology**. v.24, Issue 18, p.R875-R878, 2014

SHAVER, K. G. – The Attribution of Blame: Causality, Responsibility, and Blame worthiness. New York, NY: Springer., 1985

SCHIMMACK, U., DIENER, E., & OISHI, S., Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. **Journal of Personality**, 70, 345–384.

SCHLENKER, B. R., BRITT, T.W., PENNINGTON, J., MURPHY, R., and DOHERTY, K. The triangle model of responsibility. **Psychol. Rev.** 101, 632–652.doi: 10.1037/0033-295X.101.4.632, 1994

SCHNALL, S., HAIDT, J., CLORE, G.L., and JORDAN, A.H., Disgusts embodied moral judgment. **Pers.Soc.Psychol.Bull.** 34, 1096–1109.doi: 10.1177/0146167208317771, 2008

SIN, N. L., & LYUBOMIRSKY, S., Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis.

Journal of Clinical Psychology, 65, 467–487. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>, 2009

SHIOTA M.N, KELTNER D., JOHN O.P., Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. **The Journal of Positive Psychology**, v.1, n.2: p.61–71, 2006

SOUZA, L.A. & FIGUEIREDO, M.F., Compaixão - misericórdia: uma paixão aristotélica. **Diálogos Pertinentes – Revista Científica de Letras**, v.6, n.1: p.143-162, 2010

SOUZA, R et al., Dimensionality and gender-based measurement invariance of the Compassion Scale in a community sample **Personality and Individual Differences**, v. 117 p.182–187, 2017

SPREEN, O; STRAUSS,E. **A compendium of neuropsychological tests**. 2. ed. New York: Oxford University Press, 1998.

SLOTE, M., “Moral sentimentalism and moral psychology,” in *The Oxford Handbook of Ethical Theory*, ed. D. COPP (New York: Oxford University Press), p.219–239, 2006

Steel, S., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138–161. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>, 2008

STELLAR, J. E., MANZO, V. M., KRAUS, M. W., & KELTNER, D. Class and compassion: Socioeconomic factors predict responses to suffering. *Emotion*, 12(3), 449-459. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026508>, 2012

STEPTOE, A., DEATON, A., & STONE, A. A., Subjective wellbeing, health, and aging. **The Lancet**, 385, 640–648. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0), 2015

STRAUS, C., TAYLOR B.L., GU J., KUYKEN W., BAER R., JONES F., CAVANAGH K., What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. **Clinical Psychology Review**, , v.47, p.15-27, 2016

TAGGART, G., Compassionate pedagogy: the ethics of care in early childhood professionalism **European Early Childhood Education Research Journal**. v. 24 (2), p.173-185, 2016

TOV, W., & DIENER, E. , Culture and subjective well-being. In: Kitayama, S., & Cohen, D. (Eds.), **Handbook of cultural psychology**, 691–713. New York: Guilford., 2007

TSAI, J. L., LOUIE, J., CHEN, E. E., & UCHIDA, Y., Learning what feelings to desire: Socialization of ideal affect through children's storybooks. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 33, 17–30. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167206292749>, 2007

TSAI, J. L., MIAO, F., & SEPPALA, E., Good feelings in Christianity and Buddhism: Religious differences in ideal affect. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 33, 409–421. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167206296107>, 2007

VAN BAVEL, J., PACKER D.J., HAAS, I.J., CUNNINGHAM, W.A., The Importance of Moral Construal: Moral versus Non-Moral Construal Elicits Faster, More Extreme, Universal Evaluations of the Same Actions, **PLoS ONE**, v.7, Issue 11, e48693, 2012

WEINER, B. **Judgments of Responsibility: A Foundation for a Theory of Social Conduct**. New York, NY: Guilford Press., 1995

WANG, X., CHEN, Z., POON, K., JIN, S. - Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors. **Personality and Individual Differences** v.106 p.329–333, 2017

WEINER, B., PERRY, R.P., MAGNUSSON J., An attributional analysis of reactions to stigmas. **Journal of Personality and Social Psychology**, 55:738–748. [PubMed: 2974883], 1988

WHEATLEY, T., & HAIDT, J. Hypnotic disgust makes moral judgments more severe. **Psychol.Sci.** 16, 780–784. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01614.x, 2005

WOOD, W., RHODES, N., & WHELAN, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249–264. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>

ZENG, X., CHIU, C.P.K., WANG, R., OEI, T.P.S & LEUNG, F.Y.K. The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. **Frontiers in Psychology - Theoretical and Philosophical Psychology**. v.6, Article 1693, 2015

ZHOU, Q., EISENBERG, N., LOSOYA, S., FABES, R.A., REISER, M., GUNTHRIE, I.K., MURPHY, B., CUMBERLAND, A., SHEPARD, S.A., The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study. **Child Development**. ;73: 893–915. [Pub Med: 12038559], 2002

ANEXO I

TCLE-TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA

Gostaríamos de convidá-lo a participar do projeto de pesquisa ***“Modulação de Julgamentos Morais e Satisfação com a Vida após Treinamento de Meditação na Compaixão”*** que se propõe a avaliar as alterações de julgamentos morais e de satisfação com a vida sobre dois grupos, após treinamento de compaixão com base cognitiva. Para execução dessa pesquisa estão programados 10 encontros com duração entre 1 e 2 horas distribuídos em duas etapas. Na primeira etapa os participantes dos dois grupos responderão cinco breves questionários sendo: a) Dados Pessoais, b) Auto avaliação sobre quadro depressivo, c) Auto avaliação sobre compaixão, d) Avaliação de Casos Hipotéticos - descritos em curtas frases que implicam em um julgamento moral e e) Auto avaliação de Satisfação com a vida. As duas últimas avaliações o participante responde atribuindo pontuações que variam de 1 até 5, de acordo com sua opinião particular, e a última escala varia de 1 até 7. A seguir um dos grupos de participantes receberá treinamentos semanais com aulas de duas horas dispostas em: (50 min=Descrição do Tema) + (40 min=Discussão do Tema) + (30 min=Meditação sobre o Tema). Os oito temas apresentados no treinamento serão: 1) Desenvolvimento da Atenção e da Estabilidade da Mente. 2) Consciência das Sensações, Sentimentos e Emoções. 3) Desenvolvimento da Autocompaixão através do desejo de emergir do sofrimento. 4) Cultivo da Equanimidade (Igualdade constante de animo, serenidade, retidão e imparcialidade). 5) Desenvolvimento da Apreciação e Gratidão. 6) Desenvolvimento da Empatia. 7) Desenvolvimento do desejo pela compaixão e 8) Desenvolvimento da Compaixão pelos Outros. Além das aulas semanais, os participantes receberão áudios diários de até 12 até 15 minutos com mensagens sobre o tema exposto em cada semana, para direcionamento das práticas de meditação. Após as oito semanas de treinamentos os dois grupos novamente responderão questionários sendo: a) Auto avaliação sobre quadro depressivo, c) Auto avaliação sobre compaixão e d) Avaliação de Casos Hipotéticos descritos em curtas frases que implicam em um julgamento moral e e) Auto avaliação de Satisfação com a vida. Um grupo responderá estes questionários antes e após o treinamento e outro grupo responderá no mesmo período, mas sem participar de nenhum treinamento. Os instrumentos de avaliação serão aplicados pelo Pesquisador Responsável e tanto os instrumentos de coleta de dados quanto o contato interpessoal oferecem riscos mínimos aos participantes. Os riscos podem estar relacionados ao fato de ter que ficar parado nas aulas ou respostas de questionários, podendo ocorrer alguns incômodos físicos. Também é possível sentir algum desconforto ao responder alguns itens mais complexos nas vinhetas de julgamentos morais. Caso o participante sinta algum mal-estar, poderá deixar o procedimento a qualquer momento.

A Sra./Sr. não receberá nenhuma compensação financeira relacionada à participação do participante da pesquisa neste estudo. Da mesma forma, a Sra./Sr. não terá nenhuma despesa pessoal coberta em qualquer fase do estudo.

Em qualquer etapa do estudo a Sra./Sr. terá acesso ao Pesquisador Responsável para o esclarecimento de eventuais dúvidas (no endereço abaixo), e terá o direito de retirar-se do estudo a qualquer momento, sem qualquer penalidade ou prejuízo. As informações coletadas serão analisadas em conjunto com a de outros participantes e será garantido o sigilo, a privacidade e a confidencialidade das questões respondidas, sendo resguardado o nome dos participantes (apenas o Pesquisador Responsável terá acesso a essa informação), bem como a identificação do local da coleta de dados.

A qualquer momento, se for de seu interesse, a Sra./Sr. poderá ter acesso a todas as informações obtidas a seu respeito neste estudo, ou a respeito dos resultados gerais do estudo. Quando o estudo for finalizado, a Sra./Sr. será informada(o), se for de seu interesse, sobre os principais resultados e conclusões obtidos no estudo no seu endereço de e-mail ou pelo telefone.

Caso a Sra./Sr. tenha alguma consideração ou dúvida sobre os aspectos éticos da pesquisa, poderá entrar em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie** - Rua da Consolação, 896 - Ed. João Calvino – 4º andar sala 400 - telefone 2766-7615 e e-mail prpg.pesq.etica@mackenzie.br . O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Presbiteriana Mackenzie (CEP/UPM), organizado e criado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM) em conformidade com a legislação em vigor do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa do Ministério da Saúde, é um Colegiado interdisciplinar, com múnus público, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e

dignidade, e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Desde já agradecemos a sua colaboração.

Declaro que li e entendi os objetivos deste estudo, e que as dúvidas que tive foram esclarecidas pelo Pesquisador Responsável. Estou ciente que a participação é voluntária, e que, a qualquer momento tenho o direito de obter outros esclarecimentos sobre a pesquisa e de retirar-me da mesma, sem qualquer penalidade ou prejuízo.

Nome do Responsável pelo Participante de Pesquisa: _____

Assinatura do Responsável pelo Participante de Pesquisa: _____

Declaro que expliquei ao Responsável pelo Participante de Pesquisa os procedimentos a serem realizados neste estudo, seus eventuais riscos/desconfortos, possibilidade de retirar-se da pesquisa sem qualquer penalidade ou prejuízo, assim como esclareci as dúvidas apresentadas.

São Paulo, _____ de _____ de 20_____.

Maurício Cardille
Mestrando
mcardille@gmail.com

Prof. Dr. Paulo Sergio Boggio
Orientador da pesquisa
Universidade Presbiteriana Mackenzie
Rua Piauí, nº 181, 6º andar.
2114-8100

DUAS VIAS UMA PARA PESQUISADOR E UMA PARA O PARTICIPANTE DA PESQUISA

ANEXO II

Questionário Sociodemográfico	
Data:	
Nome:	
TIA ou RG:	
Número de WhatsApp:	
e-mail:	
Data de Nascimento:	
Idade:	
Sexo:	
Curso:	
Semestre que está cursando:	
Possui outra graduação? Qual?	
Você já sofreu ou sofre de alguma doença neurológica, psiquiátrica ou psicológica?	
Qual doença?	
Está em tratamento de alguma doença? Qual?	
Faz uso de algum medicamento? Qual?	
Possui algum histórico de doenças na família? Se sim, qual?	
Faz uso de drogas lícitas?	
Ingere bebidas alcoólicas com que frequência?	
Última vez que ingeriu bebidas alcoólicas?	
Fuma cigarros lícitos com que frequência?	
Última vez que fumou cigarros lícitos?	
Faz uso de drogas ilícitas com que frequência?	
Quando foi a última vez que fez uso de drogas ilícitas?	
Estado Civil:	
Possui quantos filhos?	
Orientação Sexual	
Gênero:	
Situação dos Pais:	
Você mora no estado onde nasceu?	
Mora com quem?	
Qual é tua renda familiar?	
Qual é tua religião?	
Participa dessa religião há quanto tempo?	
Com qual frequência exercita tuas práticas religiosas?	
Já praticou algum tipo de meditação?	
Qual ou quais tipos de meditação praticou?	
Possui quanto tempo de experiência em meditação?	
Frequência de prática de meditação?	
Tem algo contrário ou objeção em participar de exercícios que incluem práticas de meditação?	
Quais dias e horários tem disponibilidade de participar de um treinamento de compaixão?	

ANEXO III

MFVs - Vinhetas de Fundamentos Morais (Moral Foundations Vignettes)								
Data: / /			Nome:	Pouco Moralmente Errado				Muito Moralmente Errado
	COD.	Aspecto/ Fundamento Moral	Vinheta Moral	1	2	3	4	5
1	203	Cuidado (p, a)	Você vê uma mulher intencionalmente direcionando seu carro para atropelar um esquilo.					
2	402	Justiça	Você vê um estudante copiando a folha de respostas de um outro estudante em um exame final.					
3	111	Cuidado (e)	Você vê uma garota rindo de outro estudante que esqueceu as falas em uma peça da escola.					
4	509	Liberdade	Você vê um homem dizendo a sua noiva que ela tem que mudar para o partido político dele.					
5	612	Autoridade	Você vê uma menina ignorando as ordens do pai por pegar o carro depois do horário permitido.					
6	705	Lealdade	Você vê um funcionário brincando com concorrentes sobre o quão ruim a empresa que trabalha foi no ano passado.					
7	801	Santidade	Você vê um homem fazendo sexo com uma galinha congelada antes de a cozinhar-la para o jantar.					
8	202	Cuidado (p, a)	Você vê uma mulher jogando seu gato para o outro lado da sala por ele ter arranhando os móveis.					
9	403	Justiça	Você vê um atleta pegando um atalho durante uma maratona para ganhar.					
10	501	Liberdade	Você vê um pai exigindo que o filho dele se torne piloto comercial assim como ele.					
11	301	Cuidado (p, h)	Você vê um menino colocando taxinhas na cadeira de outro aluno.					
12	601	Autoridade	Você vê uma menina repetidamente interrompendo a professora dela enquanto ela explica um novo conceito.					
13	708	Lealdade	Você vê um treinador comemorando com os jogadores da equipe adversária que acabaram de vencer o jogo.					
14	804	Santidade	Você vê um homem idoso bêbado oferecendo ter sexo oral com qualquer um no bar.					
15	208	Cuidado (p, a)	Você vê uma mulher deixando o seu cachorro do lado de fora na chuva depois dele ter mexido no lixo.					
16	406	Justiça	Você vê um inquilino subornar a imobiliária para ser o primeiro a ter o apartamento pintado.					
17	503	Liberdade	Você vê um homem dizendo a sua namorada que ela tem que se converter para a religião dele.					
18	610	Autoridade	Você vê um estagiário desobedecer uma ordem da empresa para se vestir profissionalmente e arrumar o cabelo.					
19	303	Cuidado (p, h)	Você vê um professor batendo na mão de um estudante com uma régua por estar adormecendo durante a aula.					
20	701	Lealdade	Você vê um ex-político brasileiro dizendo publicamente que ele nunca compraria nenhum produto brasileiro.					
21	803	Santidade	Você vê um homem em um bar usando o próprio celular para assistir pessoas tendo relações sexuais com animais.					
22	206	Cuidado (p, a)	Você vê um menino jogando pedras nas vacas que estão no pasto local.					
23	407	Justiça	Você vê um jogador de futebol fingindo ser gravemente machucado por um jogador adversário.					
24	505	Liberdade	Você vê uma mãe dizendo ao filho que ela vai escolher todos os amigos dele.					
25	614	Autoridade	Você vê uma adolescente chegando tarde em casa e ignorando o horário estipulado pelos pais.					
26	711	Lealdade	Você vê um prefeito dizendo que a cidade vizinha é uma cidade muito melhor.					

27	112	Cuidado (e)	Você vê uma mulher comentando em voz alta sobre o quão gorda outra mulher está a usar calça jeans.					
28	808	Santidade	Você vê uma mulher tendo relações íntimas com o falecido marido.					
29	110	Cuidado (e)	Você vê um adolescente rindo de um homem amputado que passou por ele no metrô.					
30	409	Justiça	Você vê alguém trapaceando durante um jogo de cartas com pessoas desconhecidas.					
31	502	Liberdade	Você vê um homem proibindo sua esposa de usar roupas que ele ainda não aprovou.					
32	603	Autoridade	Você vê uma funcionária tentando desvalorizar todas as ideias do chefe dela na frente dos outros.					
33	716	Lealdade	Você vê um embaixador brasileiro brincando na Argentina sobre a estupidez dos brasileiros.					
34	802	Santidade	Você vê um homossexual em um bar gay oferecendo sexo para qualquer um que lhe comprar uma bebida.					
35	109	Cuidado (e)	Você vê um homem cancelando rapidamente um encontro às cegas assim que ele vê a mulher.					
36	204	Cuidado (p, a)	Você vê um treinador de zoológico batendo em um golfinho para que ele realize os truques e assim entretenha a plateia .					
37	405	Justiça	Você vê um árbitro intencionalmente privilegiando a equipe favorita dele.					
38	504	Liberdade	Você vê um chefe pressionando os funcionários para comprarem os produtos das lojas dos familiares dele.					
39	602	Autoridade	Você vê um jogador gritando publicamente com o treinador de futebol dele durante um jogo decisivo.					
40	703	Lealdade	Você vê um homem deixando a empresa familiar para trabalhar para o principal concorrente.					
41	806	Santidade	Você vê um funcionário de um necrotério comendo uma pizza de pepperoni em cima de um cadáver.					
42	105	Cuidado (e)	Você vê um menino dizendo a uma mulher que ela parece como seu cachorro obeso.					

ANEXO IV

Monitoramento da Prática de Meditação**Nome:** _____**TIA:** _____**Data:** ____/____/____**Quantas vezes meditou hoje?**

- ☐ Nenhuma vez
- ☐ Uma única vez
- ☐ Duas vezes
- ☐ Três vezes
- ☐ Quatro vezes
- ☐ Cinco vezes ou mais

Total de Tempo em Minutos dedicado a meditação no dia de hoje

Escreva apenas o número que representa a soma de todos minutos dedicados em prática de meditação no dia hoje.

- ☐ CBCT - Áudio 01
- ☐ CBCT - Áudio 02
- ☐ CBCT - Áudio 03
- ☐ CBCT - Áudio 04
- ☐ CBCT - Áudio 05
- ☐ CBCT - Áudio 06
- ☐ Outro: _____

Comentários: _____